

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 86 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №86  
Центрального района СПб  
Протокол от 29 августа 2024г. №1

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детского сада №86  
Центрального района СПб  
Протокол от 29 августа 2024г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детского сада №86  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_  
Т.Е. Седакова  
Приказ от 29 августа 2024 г. № 91/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2024-2025 учебный год  
инструктора по физической культуре  
групп общеразвивающей направленности  
по реализации «Образовательной программы дошкольного образования»  
для детей от 2 до 7 лет  
Срок реализации: 1 год**

Воспитатели:

**Казацкая Оксана Юрьевна**

Без категории (стаж работы менее 2 лет)

Санкт-Петербург  
2024

## Содержание

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ3

- 1.1. Пояснительная записка3
- 1.2. Цели и задачи реализации программы3
- 1.3. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО используемые при построении рабочей программы3
- 1.4. Планируемые результаты освоения/реализации рабочей программы4
- 1.5. Регламент педагогической диагностики6
  - 1.5.1. Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей в возрасте 2-3 года6
  - 1.5.2. Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей в возрасте 3-7 лет7

### II1111

- 2.1. Описание деятельности в образовательной области «Физическое развитие»11
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов26
- 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик288
- 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников30
- 2.5. Описание деятельности по реализации Рабочей программы воспитания34

### III4040

- 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы40
- 3.2. Режим и распорядок дня41
- 3.3. Учебный план43
- 3.4. Расписание занятий444
- 3.5. Календарный план воспитательной работы44
- 3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, методические материалы и средства обучения и воспитания478
- 3.7. Примерный перечень музыкальных произведений для реализации Рабочей программы5151
- 3.8. Особенности традиционных праздников, событий, культурно-массовых и спортивных мероприятий5152

### IV52523

#### ПРИЛОЖЕНИЯ545

- Приложение 1 Протокол обследования развития физических качеств воспитанников545
- Приложение 2 Индивидуальная карта развития567
- Приложение 3 Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития (3-7 лет)578
- Приложение 4 .....79

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 86 Центрального района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательного и образовательного процессов для детей в возрасте от 2 до 7 лет (каждая возрастная группа выделена в соответствующий раздел).

Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процессов воспитания и образования и осуществляет развитие детей в возрасте 2 – 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Срок реализации рабочей программы 1 год (2024-2025 учебный год).

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

Цели: создание условий для развития физической культуры дошкольников, охрана здоровья детей и формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Реализация цели связана с решением следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

## **1.3. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО используемые при построении рабочей программы**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 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);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения/реализации рабочей программы

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

Группа	Планируемые результаты
I младшая группа (2-3 года)	К 3 годам: У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры
II младшая группа (3-4 года)	К 4 годам: Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе

<p>Средняя группа (4-5 лет)</p>	<p>К 5 годам: Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания</p>
<p>Старшая группа (5-6 лет)</p>	<p>К 6 годам: Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих</p>
<p>Подготовительная группа (6-7 лет)</p>	<p>К 7 годам: У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; Ребенок 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</p>

	<p>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;</p>
--	--

## **1.5. Регламент педагогической диагностики**

Цель диагностики: комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов позволяет: выявлять особенности и динамику развития ребенка; составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы; своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год:

Сентябрь – определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми;

Апрель – определение уровня форсированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности; внесение корректив в Образовательную программу дошкольного образования ГБДОУ на следующий учебный год.

Образовательной программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения, включая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития детей;
- различные шкалы индивидуального развития.

Реализация рабочей Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которые фиксируются в таблицах наблюдений детского развития.

### **1.5.1. Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей в возрасте 2-3 года**

Формами организации мониторинга за физическим развитием и состоянием здоровья детей являются: определение уровня развития адаптивных способностей; определение уровня физического развития по внешним признакам, по антропометрическим показателям; динамическое наблюдение за состоянием здоровья; диагностика окружающей среды; наблюдение за оптимальным режимом двигательной активности.

Для детей 2-3 лет предусмотрены следующие показатели оценки физического развития:

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Проявляет желание играть в подвижные игры;
- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

1 балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

### 1.5.2. Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей в возрасте 3-7 лет

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Результаты тестирования заносятся в протокол обследования развития физических качеств воспитанников (Приложение 1) и индивидуальную карту развития (Приложение 2)

Контрольное упражнение	Возраст	Условия тестирования
Скоростной бег («Гепард»)	3-4 года (10 м) 4-5 лет (20 м) 5-6 лет (30 м) 6-7 лет (30 м)	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка, который размещается на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полёта», прямолинейность бега у каждого из детей.
Челночный бег («Помоги бельчатам запастись шишками на	4-5 лет (2x5 м) 5-7 лет (3x10 м)	Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «Марш!» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом,

зиму»)		<p>ребенок пробегает расстояние 30м (3x10м). Педагог дает установку: «Сыграем в игру «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму». Нужно перенести как можно быстрее «шишки» - кубики». Фиксируется общее время бега.</p> <p>Качественная оценка (средний дошкольный возраст): Небольшой наклон туловища, голова прямо. Руки полусогнуты в локтевых суставах. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°). Ритмичность бега.</p> <p>Качественная оценка (старший дошкольный возраст): Небольшой наклон туловища, голова прямо. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60–70°). Опускание толчковой ноги с носка с выраженным выпрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега.</p>
Прыжок в длину с места («Кенгуру»)	<p>3-4 года (40 см)</p> <p>4-5 лет (70 см)</p> <p>5-6 лет (80 см)</p> <p>6-7 лет (100 см)</p>	<p>Для проведения обследования детей необходимо иметь мат для мягкого приземления и разметку. Ребенку предлагается встать перед матом (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки.</p> <p>Чертится разметка от 0 до 2-х метров. К нулевой отметке приглашается ребенок. Прыжок выполняется из и.п., узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно.</p> <p>Обучающийся отводит руки назад с одновременным полуприседом и делает взмах руками вперед, одновременно отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед-вверх и приземляется на две ноги. (3 попытки). Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления</p>
Метание мяча на дальность правой (левой) рукой («Тайное послание»)	<p>3-4 года (2,5-5 м)</p> <p>4-5 лет (3,5-6,5 м)</p> <p>5-6 лет (5-9 м)</p> <p>6-7 лет (6-12 лет)</p>	<p>Определяет способность посылать предмет в намеченную цель или даль. Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15– 20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей второй младшей и средней групп, 200–250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Качественная оценка (младший-средний дошкольный возраст): И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, левая рука, туловище повернуты в сторону броска, мешочек в опущенной руке. Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед-вверх. Замах: рука с мешочком проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад. Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется. Сохранение равновесия. Качественная оценка (старший дошкольный возраст): И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, тяжесть тела равномерно распределена,</p>



		рука с мешочком внизу, туловище повернуто в сторону броска. Прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед-вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка. Замах: рука проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище отклоняется назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая ставится на пятку, левая рука выносится вперед - «положение натянутого лука». Бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы резким маховым движением кистью и совершает бросок. Сохранение равновесия, правая нога приставляется к левой.
Прыжки через короткую скакалку («Зайчики»)	4-7 лет	Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.
Равновесие («Цапля»)	3-7 лет	Проводится в физкультурном зале или на физкультурной площадке на улице. На линию приглашаются 3-4 ребенка. Детям 4-х лет надо изобразить «Паровозик» (И.п.: стоя на одной линии, пятка право(левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Измеряется в секундах. Засчитывается время, если нога не удержалась

Для оценки уровня ИФРР используется комплексная характеристика, основанная на динамике собственных результатов ребенка и системе 4-балльной оценки: низкий, средний, норма (оптимальный), высокий уровень. Уровень определяется после повторной диагностики физических качеств и двигательных навыков (в мае) и отражает темпы их прироста для каждого ребенка индивидуально.

*Условные сравнительные данные по уровню ИФРР*

От 3,5 до 4 баллов – высокий уровень ИФРР (как развития физических качеств, двигательных навыков, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла – норма (оптимальный) уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии одного из отдельных компонентов.

От 1,3 до 2,3 балла – средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов блоков.

Менее 1,2 балла – низкий уровень, характеризующийся серьезными проблемами в развитии всех составных компонентов.

Темп прироста количественных показателей определяется в процентах, которым соответствуют определенные баллы, и обозначается как W. Шкала оценки применяется следующим образом: если ребенок показал низкий результат в одном упражнении и

получил, соответственно, минимальный балл, то для получения общего оптимального результата он должен в других показывать результат с высоким либо с оптимальным баллом. Данная шкала позволяет дифференцированно оценивать результаты тестирования. Использование комплексной оценки и наличие зон шкалы позволяет компенсировать низкие результаты в одних упражнениях высокими в других. Такой подход позволит до определенной степени нивелировать морфофункциональные различия детей.

*Шкала оценки количественного результата ИФРР*

Темпы прироста W (%) Баллы	Уровень	За счет чего достигнут прирост
До 8% 1 балл	Низкий	За счет естественного роста
От 8% до 10% 2 балла	Средний	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
От 10% до 15% 3 балла	Оптимальный	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического развития
От 15% и выше 4 балла	Высокий	За счет естественного роста, оптимизации двигательной активности в ДОУ, семье и целенаправленной системы физического развития

Для оценки темпов прироста количественных показателей физического развития дошкольника предлагается использовать формулу, разработанную В.И. Усаковым:

$$W=100 (V2-V1) / 0,5 (V1+V2)$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень, V2- конечный уровень

Таким образом, формируется паспорт ИФРР. Его анализ показывает уровень и динамику развития основных движений и двигательных качеств каждого ребенка, помогает определить успешность освоения им программного материала. В том числе оценивается степень эффективности совместной работы педагогов в отдельно взятой возрастной группе и в детском саду в целом.

На основании результатов тестирования выбранного комплекса изучаются особенности моторного развития детей, раскрываются закономерности в развитии двигательных функций. Комплекс тестов охватывает широкий спектр физиологических систем, механизмов и двигательных возможностей ребенка, уровень функционирования которых в значительной степени определяет уровень физической подготовленности ребенка.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

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

Задачи и содержание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до семи-восьми лет, представлены в приложении к Рабочей программе.

- дошкольный возраст (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы) – приложение № 3
- ранний возраст (I младшая группа) – приложение № 4

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

#### Перспективное планирование занятий в I младшей группе

(Источник: С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет)

Месяц/неделя		Задачи
Сентябрь	1 неделя	Занятие 1
		Занятие 2
	2 неделя	Занятие 3
		Занятие 4
	3 неделя	Занятие 5
		Занятие 6
	4 неделя	Занятие 7
		Занятие 8
Октябрь	1 неделя	Занятие 9 стр. 32
		Занятие 10 стр. 33
	2 неделя	Занятие 11 стр. 33
		Занятие 12 стр. 34
	3 неделя	Занятие 13 стр. 34
		Занятие 14 стр. 35
	4 неделя	Занятие 15 стр. 35
Занятие 16 стр. 36		
5 неделя	Повторение	

Ноябрь	1 неделя	Занятие 17 стр. 38	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.
		Занятие 18 стр. 39	
	2 неделя	Занятие 19 стр. 39	
		Занятие 20 стр. 39	
	3 неделя	Занятие 21 стр. 40	
		Занятие 22 стр. 40	
	4 неделя	Занятие 23 стр. 41	
		Занятие 24 стр. 41	
Декабрь	1 неделя	Занятие 25 стр. 44	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.
		Занятие 26 стр. 44	
	2 неделя	Занятие 27 стр. 45	
		Занятие 28 стр. 45	
	3 неделя	Занятие 29 стр. 46	
		Занятие 30 стр. 46	
	4 неделя	Занятие 31 стр. 47	
		Занятие 32 стр. 47	
Январь	2 неделя	Занятие 33 стр. 49	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.
		Занятие 34 стр. 50	
	3 неделя	Занятие 35 стр. 50	
		Занятие 36 стр. 51	
	4 неделя	Занятие 37 стр. 51	
		Занятие 38 стр. 52	
	5 неделя	Занятие 39 стр. 52	
		Занятие 40 стр. 53	
Февраль	1 неделя	Занятие 41 стр. 55	Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.
		Занятие 42 стр. 56	
	2 неделя	Занятие 43 стр. 56	
		Занятие 44 стр. 57	
	3 неделя	Занятие 45 стр. 57	
		Занятие 46 стр. 58	
	4 неделя	Занятие 47 стр. 58	
		Занятие 48 стр. 59	
Март	1 неделя	Занятие 49 стр. 61	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.
		Занятие 50 стр. 61	
	2 неделя	Занятие 51 стр. 62	
		Занятие 52 стр. 62	
	3 неделя	Занятие 53 стр. 63	
		Занятие 54 стр. 63	
	4 неделя	Занятие 55 стр. 64	
		Занятие 56 стр. 64	
Апрель Апрель	1 неделя	Занятие 57 стр. 67	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.
		Занятие 58 стр. 67	
	2 неделя	Занятие 59 стр. 68	
		Занятие 60 стр. 68	
	3 неделя	Занятие 61 стр. 69	
		Занятие 62 стр. 69	
	4 неделя	Занятие 63 стр. 70	
		Занятие 64 тр. 70	

	5 неделя	Повторение	
Май	1 неделя	Занятие 65 стр. 73	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. Выполнение тестов для определения итогового уровня физического развития детей
		Занятие 66 стр. 73	
	2 неделя	Занятие 67 стр. 74	
		Занятие 68 стр. 74	
	3 неделя	Занятие 69 стр. 75	
		Занятие 70 стр. 75	
4 неделя	Занятие 71 стр. 76		
	Занятие 72 стр. 76		

### Перспективное планирование занятий в II младшей группе

(Источник: Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет)

Месяц/неделя	Задачи
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
1 неделя Занятие 1 стр. 24.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
2 неделя Занятие 2 стр. 25	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте.
3 неделя Занятие 3 стр. 27	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
4 неделя Занятие 4 стр. 28	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
<b>ОКТЯБРЬ</b>	
1 неделя Занятие 5 стр. 31	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
2 неделя Занятие 6 стр. 32	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
3 неделя Занятие 7 стр. 33	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
4 неделя Занятие 8 стр. 35	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
5 неделя Повторение Занятие 3 Стр. 27	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
<b>НОЯБРЬ</b>	
1 неделя Занятие 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; в приземлении на полусогнутые ноги в

стр. 38	прыжках
2 неделя Занятие 10 стр. 39	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер
3 неделя Занятие 11 стр. 41	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
4 неделя Занятие 12 Стр. 43	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1 неделя Занятие 13 стр. 45	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
2 неделя Занятие 14 стр. 47	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча
3 неделя Занятие 15 стр. 49	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
4 неделя Занятие 16 стр. 51	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
<b>ЯНВАРЬ</b>	
2 неделя Занятие 17 стр. 53	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед
3 неделя Занятие 18 стр. 55	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
4 неделя Занятие 19 стр. 56	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
5 неделя Занятие 20 стр. 59	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1 неделя Занятие 21 стр. 62	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
2 неделя Занятие 22 стр. 63	Упражнять детей 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.
3 неделя Занятие 23 стр. 65	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.

4 неделя Занятие 24 стр. 67	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии
<b>МАРТ</b>	
1 неделя Занятие 25 стр. 69	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
2 неделя Занятие 26 стр. 71	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
3 неделя Занятие 27 стр. 73	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
4 неделя Занятие 28 стр. 74	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре
<b>АПРЕЛЬ</b>	
1 неделя Занятие 29 стр. 77	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
2 неделя Занятие 30 стр. 78	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3 неделя Занятие 31 стр. 80	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
4 неделя Занятие 32 стр. 82	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
5 неделя Повторение Занятие 23 Стр. 65	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.
<b>МАЙ</b>	
1 неделя Занятие 33 стр. 84	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.
2 неделя Занятие 34 стр. 86	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
3 неделя Занятие 35 стр. 87	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке
4 неделя Занятие 36 стр. 89	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.

### Перспективное планирование занятий в средней группе

(Источник: Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет)

Месяц/неделя		Задачи
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Занятие 1 стр. 19	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении
	Занятие 2 стр. 21	
2	Занятие 4 стр. 22	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	Занятие 5 стр. 24	
3	Занятие 7 стр. 26	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	Занятие 8 стр. 28	
4	Занятие 10 стр. 30	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Занятие 11 стр. 32	
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Занятие 13 стр. 35	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
	Занятие 14 стр. 37	
2	Занятие 16 стр. 38	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	Занятие 17 стр. 40	
3	Занятие 19 стр. 41	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	Занятие 20 стр. 43	
4	Занятие 22 стр. 44	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	Занятие 23 стр. 46	
5	Повторение Занятие 4 стр. 22	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	Повторение Занятие 5 стр. 24	
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Занятие 25 стр. 49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при



	Занятие 26 стр. 50	ходьбе на повышенной опоре.
2	Занятие 28 стр. 52	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча
	Занятие 29 стр. 54	
3	Занятие 31 стр. 55	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках
	Занятие 32 стр. 56	
4	Занятие 34 стр. 58	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
	Занятие 35 стр. 59	
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Занятие 37 стр. 62	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие
	Занятие 38 стр. 63	
2	Занятие 40 стр. 65	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	Занятие 41 стр. 67	
3	Занятие 43 стр. 68	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	Занятие 44 стр. 70	
4	Занятие 46 стр. 72	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
	Занятие 47 стр. 74	
<b>ЯНВАРЬ</b>		
2	Занятие 49 стр. 76	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках
	Занятие 50 стр. 78	
3	Занятие 52 стр. 79	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	Занятие 53 стр. 80	
4	Занятие 55 стр. 81	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом.
	Занятие 56 стр. 83	
5	Занятие 58 стр. 84	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	Занятие 59 стр. 86	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		

1	Занятие 61 стр. 88	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках.
	Занятие 62 стр. 89	
2	Занятие 64 стр. 91	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	Занятие 65 стр. 92	
3	Занятие 67 стр. 93	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	Занятие 68 стр. 95	
4	Занятие 70 стр. 96	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	Занятие 71 стр. 97	
МАРТ		
1	Занятие 73 стр. 99	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	Занятие 74 стр. 101	
2	Занятие 76 стр. 102	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную
	Занятие 77 стр. 104	
3	Занятие 79 стр. 105	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	Занятие 80 стр. 107	
4	Занятие 82 стр. 108	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	Занятие 83 стр. 110	
АПРЕЛЬ		
1	Занятие 85 стр. 112	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
	Занятие 86 стр. 114	
2	Занятие 88 стр. 115	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	Занятие 89 стр. 117	
3	Занятие 91 стр. 118	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	Занятие 92 стр. 120	
4	Занятие 94 стр. 121.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	Занятие 95 стр. 123	

5	Повторение Занятие 64 стр. 91	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	Повторение Занятие 65 стр. 92	
<b>МАЙ</b>		
1	Занятие 97 стр. 124	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками
	Занятие 98 стр. 126	
2	Занятие 100 стр. 127	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	Занятие 101 стр. 129	
3	Занятие 103 стр. 130	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	Занятие 104 стр. 132	
4	Занятие 106 стр. 133	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках через препятствие
	Занятие 107 стр. 135	

### Перспективное планирование занятий в старшей группе

(Источник: Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет)

Месяц/неделя		Задачи
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 1 стр. 16	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.
	Занятие 2 стр. 18	
2 неделя	Занятие 4 стр. 21	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	Занятие 5 стр. 23	
3 неделя	Занятие 7 стр. 25	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Занятие 8 стр. 27	
4 неделя	Занятие 10 стр. 28	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	Занятие 11 стр. 30	
<b>ОКТЯБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 13 стр. 33	Учить детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и

	Занятие 14 стр. 35	перебрасывании мяча.
2 неделя	Занятие 16 стр. 36	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
	Занятие 17 стр. 39	
3 неделя	Занятие 19 стр. 41	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в равновесии.
	Занятие 20 стр. 43	
4 неделя	Занятие 22 стр. 44	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках
	Занятие 23 стр. 46	
5 неделя	Повторение Занятие 7 стр. 25	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Повторение Занятие 8 стр. 27	
<b>НОЯБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 25 стр. 49	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей.
	Занятие 26 стр. 51	
2 неделя	Занятие 28 стр. 53	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	Занятие 29 стр. 55	
3 неделя	Занятие 31 стр. 57	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	Занятие 32 стр. 58	
4 неделя	Занятие 34 стр. 60	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
	Занятие 35 стр. 62	
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 37 стр. 64	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	Занятие 38 стр. 66	
2 неделя	Занятие 40 стр. 68	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мячей.
	Занятие 41 стр. 70	
3 неделя	Занятие 43 стр. 71	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание

	Занятие 44 стр. 73	по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
4 неделя	Занятие 46 стр. 75	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках
	Занятие 47 стр. 77	
<b>ЯНВАРЬ</b>		
2 неделя	Занятие 49 стр. 80	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо
	Занятие 50 стр. 82	
3 неделя	Занятие 52 стр. 83	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	Занятие 53 стр. 85	
4 неделя	Занятие 55 стр. 87	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	Занятие 56 стр. 88	
5 неделя	Занятие 58 стр. 90	Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить упражнения в прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	Занятие 59 стр. 91	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1 неделя	Занятие 61 стр. 94	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 мин; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	Занятие 62 стр. 95	
2 неделя	Занятие 64 стр. 97	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.
	Занятие 65 стр. 99	
3 неделя	Занятие 67 стр. 100	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.
	Занятие 68 стр. 102	
4 неделя	Занятие 70 стр. 103	Упражнять в непрерывном беге; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
	Занятие 71 стр. 105	
<b>МАРТ</b>		
1 неделя	Занятие 73 стр. 108	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	Занятие 74 стр. 110	
2 неделя	Занятие 76 стр. 112	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	Занятие 77 стр. 114	

3 неделя	Занятие 79 стр. 116	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	Занятие 80 стр. 117	
4 неделя	Занятие 82 стр. 119	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; упражнять в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и равновесии.
	Занятие 83 стр. 121	
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1 неделя	Занятие 85 стр. 123	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	Занятие 86 стр. 125	
2 неделя	Занятие 88 стр. 126	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	Занятие 89 стр. 128	
3 неделя	Занятие 91 стр. 130	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	Занятие 92 стр. 131	
4 неделя	Занятие 94 стр. 133	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	Занятие 95 стр. 135	
5 неделя	Повторение Занятие 94 стр. 133	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	Повторение Занятие 95 стр. 135	
<b>МАЙ</b>		
1 неделя	Занятие 97 стр. 138	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	Занятие 98 стр. 140	
2 неделя	Занятие 100 стр. 141	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	Занятие 101 стр. 143	
3 неделя	Занятие 103 стр. 145	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
	Занятие 104 стр. 146	
4 неделя	Занятие 106 стр. 148	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	Занятие 107 стр. 150	

### Перспективное планирование занятий

(Источник: Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет)

Месяц/неделя		Задачи
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 1 стр. 10	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.
	Занятие 2 стр. 12	
2 неделя	Занятие 4 стр. 13	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	Занятие 5 стр. 16	
3 неделя	Занятие 7 стр. 18	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	Занятие 8 стр. 19	
4 неделя	Занятие 10 стр. 21	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с выполнением заданий; повторить прыжки через шнуры.
	Занятие 11 стр. 23	
<b>ОКТЯБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 13 стр. 26	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	Занятие 14 стр. 27	
2 неделя	Занятие 16 стр. 29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги при прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	Занятие 17 стр. 31	
3 неделя	Занятие 19 стр. 32	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Занятие 20 стр. 34	
4 неделя	Занятие 22 стр. 36	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге враспынную и между предметами, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	Занятие 23 стр. 37	
5 неделя	Повторение Занятие 4 стр. 13	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	Повторение Занятие 5 стр. 16	
<b>НОЯБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 25 стр. 40	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках

	Занятие 26 стр. 42	через шнур; повторить эстафету с мячом.
2 неделя	Занятие 28 стр. 44	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	Занятие 29 стр. 46	
3 неделя	Занятие 31 стр. 48	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.
	Занятие 32 стр. 50	
4 неделя	Занятие 34 стр. 51	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	Занятие 35 стр. 53	
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1 неделя	Занятие 37 стр. 56	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	Занятие 38 стр. 58	
2 неделя	Занятие 40 стр. 59	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	Занятие 41 стр. 61	
3 неделя	Занятие 43 стр. 63	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	Занятие 44 стр. 64	
4 неделя	Занятие 46 стр. 66	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	Занятие 47 стр. 68	
<b>ЯНВАРЬ</b>		
2 неделя	Занятие 49 стр. 70	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие
	Занятие 50 стр. 72	
3 неделя	Занятие 52 стр. 73	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	Занятие 53 стр. 75	
4 неделя	Занятие 55 стр. 77	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	Занятие 56 стр. 79	
5 неделя	Занятие 58 стр. 81	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	Занятие 59 стр. 82	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		



1 неделя	Занятие 61 стр. 84	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	Занятие 62 стр. 86	
2 неделя	Занятие 64 стр. 87	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	Занятие 65 стр. 89	
3 неделя	Занятие 67 стр. 91	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	Занятие 68 стр. 92	
4 неделя	Занятие 70 стр. 94	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	Занятие 71 стр. 96	
<b>МАРТ</b>		
1 неделя	Занятие 73 стр. 98	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	Занятие 74 стр. 100	
2 неделя	Занятие 76 стр. 102	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	Занятие 77 стр. 104	
3 неделя	Занятие 79 стр. 106	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	Занятие 80 стр. 108	
4 неделя	Занятие 82 стр. 109	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	Занятие 83 стр. 111	
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1 неделя	Занятие 85 стр. 113	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	Занятие 86 стр. 115	
2 неделя	Занятие 88 стр. 117	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	Занятие 89 стр. 119	
3 неделя	Занятие 91 стр. 120	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в

	Занятие 92 стр. 122	ползании, в равновесии.
4 неделя	Занятие 94 стр. 124	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	Занятие 95 стр. 126	
5 неделя	Повторение Занятие 61 стр. 84	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	Повторение Занятие 62 стр. 86	
<b>МАЙ</b>		
1 неделя	Занятие 97 стр. 128	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	Занятие 98 стр. 130	
2 неделя	Занятие 100 стр. 131	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	Занятие 101 стр. 133	
3 неделя	Занятие 103 стр. 135	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	Занятие 104 стр. 136	
4 неделя	Занятие 106 стр. 139	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	Занятие 107 стр. 140	

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Для реализации рабочей программы используются следующие *образовательные технологии*:

- Дистанционные образовательные технологии индивидуального сопровождения семей;
- Технологии индивидуального сопровождения детей с ОВЗ в условиях вариативности моделей совместного образования;
- Технологии альтернативной дополнительной коммуникации для формирования единого коммуникационного пространства для детей с вербальной и невербальной речью;
- Технологии развивающего обучения;
- Игровые технологии;
- Здоровьесозидающие и здоровьесберегающие технологии

*Методы, используемые при организации воспитания и обучения*

ВОСПИТАНИЕ	ОБУЧЕНИЕ
методы организации опыта поведения и деятельности (приучение к	традиционные методы (словесные, наглядные, практические)

положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы)	методы, в основе которых положен характер познавательной деятельности детей
методы осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример)	информационно-рецептивный метод: действия ребенка с объектом изучения организуются по представляемой информации (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение)
методы мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы)	репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель)
	эвристический метод: (частично-поисковая) проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях)
метод проектов широко применяется для решения задач воспитания и обучения, способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое	

*Средства для реализации рабочей программы, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- Демонстрационные
- Визуальные, аудиальные, аудиовизуальные
- Естественные и искусственные
- Реальные и виртуальные

*Средства и методы физического развития*

Средства	Методы
Двигательная активность, физические упражнения; Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятия)	Наглядные: Наглядно–зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); Наглядно – слуховые приемы (музыка, песни); Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). Словесные: Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция Практические: Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме.

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Структура образовательной деятельности в ходе образовательного процесса представлена в таблице

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (основные компоненты)				
1	2	3	4	
осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности	осуществляемая в ходе режимных процессов	самостоятельная деятельность детей	взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы	
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей) (этапы формирования самостоятельности)				
1	2	3	4	5
совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому	совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог – равноправные партнеры	совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей	совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей	самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога.
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
В утренний отрезок времени		Во второй половине дня		
двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое)		закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников		
оздоровительные и закаливающие процедуры,		индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»		
индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»		работа с родителями (законными представителями)		
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
Занятия		Прогулка		
В каждой возрастной группе в неделю		Проведение физкультурных занятий (в		

проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.	содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения);
дело, занимательное и интересное детям, развивающее их	
в рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания	подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей
время проведения занятий, их продолжительность, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21	индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»
при организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов	проведение спортивных праздников (при необходимости)

### *Форма самостоятельной инициативной деятельности*

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений

#### Условия поддержки детской инициативы:

1. уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы
2. организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности
3. расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно; уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов
4. поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы
5. создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата
6. поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата
7. внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае
8. поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к

проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Рекомендуемые способы и приёмы для поддержки детской инициативы:

1. Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

2. У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5. Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6. Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

#### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

*Цели взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников:*

1. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возрастов

2. обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи

Исходя из поставленных целей по взаимодействию с родителями (законными представителями) воспитанников решаются следующие задачи:

1. информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО

2. просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей

3. способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи

4. построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач

5. вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс

*Принципы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников:*

1. приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка – в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

2. открытость для родителей (законных представителей) – должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

3. взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей) – при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями). Важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4. индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье – при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5. возрастосообразность - при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями (законными представителями), прежде всего с матерью (преимущественно для детей

младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

*Содержание направлений деятельности педагогического коллектива по построению взаимодействия:*

диагностико-аналитическое	просветительское	консультационное
получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам: их взаимодействия с ребенком; преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с особыми образовательными потребностями в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; о способах организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому

*Формы реализации направлений деятельности:*

диагностико-аналитическое	просветительское	консультационное
<ul style="list-style-type: none"> <li>– опросы,</li> <li>– индивидуальные блокноты,</li> <li>– "почтовый ящик",</li> <li>– педагогические беседы с родителями (законными представителями);</li> <li>– дни (недели) открытых дверей,</li> <li>– открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– групповые родительские собрания,</li> <li>– конференции,</li> <li>– круглые столы,</li> <li>– семинары-практикумы,</li> <li>– консультации,</li> <li>– информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей);</li> <li>– журналы и газеты, издаваемые ГБДОУ для родителей (законных представителей),</li> <li>– сайт ГБДОУ и социальные группы в сети Интернет;</li> <li>– медиарепортажи и интервью;</li> <li>– фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей.</li> <li>– досуговые формы - совместные праздники, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями</li> </ul>	



Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и дошкольным учреждением является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребенка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны дошкольного учреждения и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребенка в освоении образовательной программы.

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, ГГ-специалистов и других).

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество:

- в реализации некоторых образовательных задач;
- в вопросах организации РППС и образовательных мероприятий;
- в поддержке образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возрастов;
- в разработке и реализации образовательных проектов дошкольного учреждения совместно с семьей.

#### **Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями (законными представителями)**

<b>Месяц</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Тема</b>
<b>Сентябрь</b>	Родительское собрание	«Спортивная форма»
	Буклет	«Десять советов родителям по укреплению физического здоровья»
	Папка-передвижка	«Совместные занятия спортом детей и родителей»
<b>Октябрь</b>	Консультация	«Значение режима дня для здоровья ребенка»
	Анкетирование	«Здоровый образ жизни семьи»
	Презентация (семейные ценности)	«Спортивный герб моей семьи» (старшая группа) «Семейный кодекс здоровья» (подготовительная группа)
	Буклет	«Уголок здоровья дома»
<b>Ноябрь</b>	Выставка рисунков	«Спорт в моей семье»
	Папка-передвижка	«Физкультура- лекарство от болезней»
<b>Декабрь</b>	Папка-передвижка	«Дыхательная гимнастика»
	Консультация	«Подвижные игры зимой на воздухе»
<b>Январь</b>	Выставка рисунков	«Зимние виды спорта»
	Памятка	«Как избежать простуды и инфекции»
	Туристическая прогулка	«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья)
<b>Февраль</b>	Консультация	«Детский травматизм и его профилактика»
	Папка-передвижка	«ГТО для дошколят» (подготовительная группа)
	Физкультурный	«День защитника Отечества» (старшая,

	досуг	подготовительная группы)
<b>Март</b>	Консультация	«Профилактика плоскостопия у дошкольников»
	Анкетирование	«Питание»
	Презентация	«Полезное питание»
<b>Апрель</b>	Выставка рисунков	«Здоровый образ жизни»
	Папка-передвижка	«Подвижные игры летом на прогулке»
<b>Май</b>	Выставка рисунков	«Летние виды спорта»
	Консультация	«Безопасность детей летом»
	Анкетирование	«Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей»

## 2.5. Описание деятельности по реализации Рабочей программы воспитания

Рабочая программа воспитания входит в «Содержательный раздел» Программы (п. 2.1.4.), разработана в соответствии с Федеральной программой воспитания (п.29) раздела III «Содержательного раздела» ФОП ДО, раскрывает задачи и направления воспитательной работы, предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, 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).

*Общая цель воспитания:* личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества предполагает:

- формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

*Общие задачи воспитания:*

- содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

*Направления воспитания:*

Направление	Цель	Ценности
Патриотическое направление	содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.	Родина и природа
Духовно-нравственное направление	формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению	Жизнь, милосердие, добро
Социальное направление	формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми	Семья, дружба, человек и сотрудничество
Познавательное направление	формирование ценности познания	Познание
Физическое и оздоровительное направление	формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.	Жизнь и здоровье
Трудовое направление	формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду	Труд
Эстетическое направление	способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте	Культура, красота

*Целевые ориентиры воспитания детей:*

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры детей на этапе завершения освоения программы
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	<p>Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>

*Задачи воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»:*

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

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### *Формы совместной деятельности в образовательной организации*

Работа с родителями (законными представителями) строится на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения дошкольного образовательного учреждения.

Виды и формы деятельности по организации сотрудничества педагогов и родителей (законных представителей), используемые в учреждении в процессе воспитательной работы: родительское собрание; педагогические лектории; родительские конференции; круглые столы; анкетирование; оформление папок-передвижек, иные формы взаимодействия учтены в календарном учебном графике и календарном плане воспитательной работы.

### События образовательной организации

Событие предполагает взаимодействие ребенка и взрослого, в котором активность взрослого приводит к приобретению ребенком собственного опыта переживания той или иной ценности. Событийным может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и прочее.

Проектирование событий позволяет построить целостный годовой цикл методической работы на основе традиционных ценностей российского общества, в котором педагогическая команда проектирует работу всего учреждения, каждой группы в целом, с подгруппами детей, с каждым ребенком. Сюда относятся: проекты воспитательной направленности; праздники; общие дела; ритмы жизни (прогулка); режимные моменты; свободная деятельность детей; тематические встречи с родителями (законными представителями), имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое).

### Совместная деятельность в образовательных ситуациях

Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации совместной деятельности взрослого и ребенка по освоению Программы, в рамках которой решаются конкретные задачи воспитания.

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка. Основные формы организации совместной деятельности, представленные в Программе, обеспечивают её воспитательный потенциал.

К основным видам организации совместной деятельности в образовательных ситуациях: ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы; социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта; чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть; рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов; организация выставок, игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие); демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

### Организация предметно-пространственной среды

Реализация воспитательного потенциала развивающей предметно-пространственной среды предусматривает совместную деятельность педагогов, обучающихся, других участников образовательных отношений по ее созданию, поддержанию, использованию в воспитательном процессе:

- знаки и символы государства, региона, населенного пункта и образовательного учреждения;
- компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится образовательное учреждение;
- компоненты среды, отражающие экологичность, природосообразность и безопасность;
- компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности;
- компоненты среды, отражающие ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей;
- компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
- компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа.

Всё пространство образовательной среды гармонично и эстетически привлекательно.

При выборе материалов и инвенторя участники образовательных отношений ориентируются на продукцию отечественных и территориальных производителей. Игрушки, материалы и оборудование должны соответствовать возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и иметь документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Ориентировочные сроки проведения</b>
День знаний	1 сентября
День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября
Международный день распространения грамотности	8 сентября
Международный день пожилых людей	1 октября
Международный день музыки	1 октября
День защиты животных	4 октября
День отца в России	3 воскресенье октября
День народного единства	4 ноября
День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	8 ноября
День матери в России	Последнее воскресенье ноября
День Государственного герба Российской Федерации	30 ноября
Международный день инвалидов	3 декабря
День добровольца (волонтера) в России	5 декабря
Международный день художника	8 декабря
День Героев Отечества	9 декабря
День Конституции Российской Федерации	12 декабря
День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	27 января

(1944 год)	
День победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве	2 февраля
День российской науки	8 февраля
Международный день родного языка	21 февраля
День защитника Отечества	23 февраля
День воссоединения Крыма с Россией	18 марта
Всемирный день театра	27 марта
День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника	12 апреля
Всемирный день Земли	22 апреля
День пожарной охраны	30 апреля
Праздник Весны и Труда	1 мая
День Победы	9 мая
День основания Черноморского флота	13 мая
День основания Балтийского флота	18 мая
День детских общественных организаций России	19 мая
День славянской письменности и культуры	24 мая
Международный день защиты обучающихся	1 июня
День эколога	5 июня
День русского языка. День рождения великого русского поэта А.С. Пушкина	6 июня
День России	12 июня
День памяти и скорби	22 июня
День семьи, любви и верности	8 июля
День Военно-морского флота	30 июля
День физкультурника	12 августа
День Государственного флага РФ	22 августа
День российского кино	27 августа
Мероприятия по ПДД	В течение года
Индивидуальная работа в рамках ИОМ	В соответствии с планом ИОМ
<b>Модуль «Праздничный событийный календарь»</b>	
День знаний	1 сентября
День работника дошкольного образования	27 сентября
День учителя	5 октября
День отца в России	3 воскресенье октября
День народного единства	4 ноября
Международный день толерантности	16 ноября
День матери в России	Последнее воскресенье ноября
День Конституции РФ	12 декабря
Новый год	31 декабря
День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)	27 января
День российской науки	8 февраля
Международный день родного языка	21 февраля
День защитника Отечества	23 февраля
Международный женский день	8 марта

Всемирный день театра	27 марта
День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника	12 апреля
Всемирный день Земли	22 апреля
День пожарной охраны	30 апреля
Праздник Весны и Труда	1 мая
День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945	9 мая
День славянской письменности и культуры	24 мая
Международный день защиты обучающихся	1 июня
День русского языка. День рождения великого русского поэта А.С. Пушкина	6 июня
День России	12 июня
День памяти и скорби – день начала ВОВ	22 июня
День семьи, любви и верности	8 июля
<b>Модуль «Воспитание культуры здорового образа жизни»</b>	
Организация физкультурно-оздоровительной работы	В течение учебного года
Реализация программы формирования здорового образа жизни у дошкольников: физическое здоровье; психическое здоровье; социальное здоровье.	В течение учебного года
Участие районных спортивных соревнований	В течение уч. г., в соответствии с планом ИМЦ
Участие в городских, районных мероприятиях, акциях по здоровьесбережению	В течение уч. г., в соответствии с планом ИМЦ

Требования к условиям работы в рамках программы воспитания с особыми категориями детей представлены в Образовательной программе дошкольного учреждения в «Организационном разделе» Рабочей программы воспитания (п. 2.1.4.3.) с указанием ссылки на ФОП ДО.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

*Успешная реализация Программы ОО «Физическое развитие» обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

✓ признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями, проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.

✓ решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные двигательной активностью детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).

✓ обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться).

✓ учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития)

✓ создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее

✓ построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития

✓ индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга)

✓ оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями, в том числе с ОВЗ, на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению дошкольного образования, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования

✓ совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества

✓ психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья



- ✓ вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семей обучающихся
- ✓ формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся
- ✓ непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ
- ✓ взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности
- ✓ использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации
- ✓ предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности
- ✓ обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

### **3.2. Режим и распорядок дня**

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Образовательное учреждение обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;

– возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура		2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на улице				
	в помещении	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
	на улице					
Моторная плотность занятия физической культуры не менее 70 %						
Музыка		2 раза в неделю				
	занятие	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя зарядка	ежедневно				
		10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты, аттракционы)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
		10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
	физкультминутки (2 минуты в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий				
бодрящая гимнастика после сна	ежедневно					
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц				
		20 мин	20 мин	20 мин	25 мин	30 мин
	физкультурный праздник	-	-	2 раза в год		
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей				
	самостоятельная физическая активность в помещении					
	самостоятельные подвижные и спортивные игры					

	на прогулке	
Итого в день:	Общая продолжительность двигательной активности не менее 60 % от всего времени бодрствования	

### 3.3. Учебный план

#### Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки (на период с 01.09.2024 по 31.05.2025)

Возраст детей/ длительность занятий	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Длительность условного учебного часа (в минутах)	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Количество условных учебных часов в неделю	30 мин	45 мин	60 мин	75 мин	90 мин
Количество условных учебных часов в месяц	2 ч	3 ч	4 ч	5 ч	6 ч
Количество условных учебных часов в год	18 ч	27 ч	35 ч	45 ч	54 ч

#### Организация образовательной деятельности по реализации образовательной программы (на период с 01.09.2024 по 31.05.2025)

Образовательная область	Вид занятий	I младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3	3	3
Общее количество в месяц		12	12	12	12	12
Общее количество в год		108	108	108	108	108

Образовательная программа и учебный план реализуются в режиме пятидневной рабочей недели с 7.00 до 19.00; кроме субботы, воскресенья и праздничных дней, установленных законодательством Российской Федерации.

Количество рабочих недель в 2024-2025 учебном году – 52.

### 3.4. Расписание занятий

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
9.05 – 9.25 средняя группа (зал)	9.05 – 9.20 II младшая группа (зал)	Вечер досуга (по плану досугов)  16.20 – 16.40	9.05 – 9.25 средняя группа (зал)	9.05 – 9.20 II младшая группа (зал)
9.30 – 9.40 I младшая группа (в группе)	10.25 – 10.55 подготовительная группа (зал)	I младшая группа 16.20 – 16.40 II младшая группа 16.20 – 16.40	9.30 – 9.40 I младшая группа (в группе)	10.25– 10.55 подготовительная группа (зал)
9.40 – 10.05 старшая группа (зал)		средняя группа 16.20– 16.45 старшая группа 16.20– 16.50 подготовительная группа	9.40 – 10.05 старшая группа (зал)	

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

Наименование мероприятия	Дата проведения	Примерная форма проведения	Наименование мероприятия	Дата проведения	Примерная форма проведения
День знаний	1 сентября	Досуг	Российский день леса	15 сентября	Тематическая беседа
День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября	Беседа	Всемирный день без автомобиля	22 сентября	Тематическая беседа, изготовление буклетов и плакатов
Международный день распространения грамотности	8 сентября	Тематическая беседа, фотовыставка «Читаем ребенку»	Всемирный день моря	29 сентября	Тематическое занятие
День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября	Акция «Подарок» (творческие работы), экскурсия по детскому саду, беседы	Международный день врача	3 октября	Беседа, день здоровья
Международный день пожилых людей	1 октября	Изготовление открыток (творческие работы), беседы	Всемирный день хлеба	16 октября	Беседа, видеопрезентация
Международный день музыки	1 октября	Прослушивание музыки, беседа	День повара	20 октября	Тематическая беседа, экскурсия, чтение, выставка детских работ

День защиты животных	4 октября	Выставка рисунков «Я и мой питомец», беседа	Синичкин день	12 ноября	Изготовление и развешивание кормушек, беседа
День учителя	5 октября	Выставка рисунков «Школа глазами дошкольников», проектная деятельность	Всемирный день рукоделия	16 ноября	Беседа, мастер-класс, выставка детских работ
День отца в России	3 воскресенье октября	Выставка работ «Мой папа», беседа	День пешеходного туризма	17 ноября	Тематическая беседа, ориентирование
День народного единства	4 ноября	Видеопрезентация, беседа	День рождения Деда Мороза	18 ноября	Беседа, викторина, мастерская, акция «Письмо Деду Морозу»
День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	8 ноября	Тематическая беседа	День снегиря	9 января	Тематическая беседа, творческая мастерская
День матери в России	Последнее воскресенье ноября	Музыкальный досуг	Всемирный день «спасибо»	11 января	Беседа, игры, акция
День Государственного герба Российской Федерации	30 ноября	Тематическая беседа, видеопрезентация	День рождения детского телевидения в России	18 января	Досуг, просмотр мультфильмов
День неизвестного солдата	3 декабря	Тематическая беседа	Всемирный день снега	19 января	Досуг, выставка детских работ
Международный день инвалидов	3 декабря	Тематическая беседа	День рождения Агнии Барто	4 февраля	Тематическая беседа, чтение стихотворений
День добровольца (волонтера) в России	5 декабря	Тематическая беседа	День рождения огнетушителя	7 февраля	Тематическая беседа
Международный день художника	8 декабря	Конкурс рисунков	День зимних видов спорта в России	9 февраля	Тематическая беседа, викторина
День Героев Отечества	9 декабря	Тематическая беседа	День памяти Александра Сергеевича Пушкина	10 февраля	Досуг, тематическая беседа
День	12 декабря	Тематическая	Международный	11 февраля	Тематическая

Конституции Российской Федерации		беседа, видеопрезентация	день безопасного Интернета		беседа, изготовление буклетов и плакатов
Новый год	31 декабря	Утренник	Масленица	24 февраля – 2 марта	Досуг, беседа
День снятия блокады Ленинграда	27 января	Досуг	День кошки в России	1 марта	Беседа, викторина, выставка рисунков
День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	2 февраля	Тематическая беседа	День дикой природы	3 марта	Тематическая беседа, видеопрезентация
День российской науки	8 февраля	Проектная деятельность	День рождения Центрального района Санкт-Петербурга	11 марта	Тематическая беседа
День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	15 февраля	Тематическая беседа	День добрых дел	15 марта	Беседа, игры, чтение художественной литературы
Международный день родного языка	21 февраля	Кукольный театр по народным сказкам	Всемирный день водных ресурсов	22 марта	Тематическое занятие, беседа, видеопрезентация
День защитника Отечества	23 февраля	Спортивный праздник	Международный день птиц	1 апреля	Тематическая беседа, выставка рисунков
Международный женский день	8 марта	Утренник	Международный день детской книги	2 апреля	Беседа, чтение художественной литературы, творческая мастерская
День воссоединения Крыма с Россией	18 марта	Тематическая беседа, видеопрезентация	Всемирный день здоровья	7 апреля	Досуг «День здоровья», беседа
Всемирный день театра	27 марта	Беседа, театральные постановки	День пожарной охраны	30 апреля	Тематическая беседа
День космонавтики	12 апреля	Музыкально-спортивный досуг, квест	День солнца	3 мая	Развлечение
Праздник Весны и Труда	1 мая	Досуг, развлечение	Международный день музеев	18 мая	Беседа, просмотр презентаций, викторина

День Победы	9 мая	Досуг	Всероссийский день библиотек	27 мая	Тематическая беседа, видеопрезентация, экскурсия
День детских общественных организаций России	19 мая	Тематическая беседа	День города Санкт-Петербурга	27 мая	Беседа, досуг
День славянской письменности и культуры	24 мая	Конкурс чтецов	День дошкольного фитнеса	31 мая	Тематическая беседа, занятие
День защиты детей	1 июня	Досуг	День эколога	5 июня	Тематическая беседа
День русского языка	6 июня	Тематическая беседа	Международный день друзей	9 июня	Развлечение, акция «Подарок другу»
День России	12 июня	Беседа, видеопрезентация	День ГАИ (ГИБДД МВД РФ)	3 июля	Тематическая беседа, досуг
День памяти и скорби	22 июня	Тематическая беседа	Международный день шахмат	20 июля	Беседы, игры, досуг
День семьи, любви и верности	8 июля	Конкурс рисунков, беседа	День загадывания загадок	26 июля	Досуг, беседа, творческая мастерская
День физкультурника	12 августа	Спортивное развлечение	Международный день тигра	29 июля	Беседа, видеопрезентация
День Государственного флага Российской Федерации	22 августа	Конкурс рисунков, видеопрезентация, флэшмоб	День Военно-морского флота	30 июля	Тематическая беседа
День российского кино	27 августа	Просмотр фрагментов кино, беседа	Международный день светофора	5 августа	Беседа, развлечение

### **3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, методические материалы и средства обучения и воспитания**

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей; создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

С учетом возможности реализации Программы в различных организационных моделях и формах РППС соответствует: требованиям ФГОС ДО; образовательной программе ДОО; материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания

детей в ДОО; возрастным особенностям детей; воспитывающему характеру обучения детей в ДОО; требованиям безопасности и надежности.

РППС обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

*Материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста:*

2-3 года	<p>Бубен маленький;          Бубен средний;          Игрушка на колесах на палочке или с веревочкой с подвижными или озвученными элементами;          Коврик массажный;          Кольцеброс;          Коляска прогулочная (среднего размера);          Комплект мячей-массажеров;          Мешочки для метания и упражнений на балансировку – комплект;          Мяч надувной;          Мяч футбольный;          Набор кубиков среднего размера;          Набор мягких модулей;          Набор мячей (разного размера, резина);          Набор разноцветных кеглей с мячом;          Обруч (малого диаметра);          Скакалка детская;          Сухой бассейн с комплектом шаров</p>
3-5 лет	<p>Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 – 16, 8 – 12 см)          Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м          Обручи гимнастические:          большие диаметром 80 – 90 см,          средние диаметром 60 – 75 см,          малые диаметром 50 - 55 см          Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.          Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками.          Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.          Верёвки длиной от 3 до 10 м.          Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.          Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.          Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.          Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.          Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 5x5, 6x6 см.          Набивные мешочки для метания в цель размером 6x9 и 7x10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.          Кегли большие и малые,          флажки цветные,          ленты цветные без палочек короткие и длинные, султанчики,          платочки разноцветные 20x20 см.</p>



	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
5-7 лет	<p>Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 – 16, 8 – 12 см).</p> <p>Мячи футбольные, баскетбольные.</p> <p>Шары пластмассовые (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).</p> <p>Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.</p> <p>Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см.</p> <p>Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.</p> <p>Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.</p> <p>Верёвки длиной от 3 до 10 м.</p> <p>Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.</p> <p>Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.</p> <p>Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.</p> <p>Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.</p> <p>Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см.</p> <p>Воротники для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.</p> <p>Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 5x5, 6x6 см.</p> <p>Набивные мешочки для метания в цель размером 6x9 и 7x10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12x18 и 15x18 и массой 400 – 500 г.</p> <p>Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см</p> <p>Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.). Наборы для игры в бадминтон и в городки.</p>
6-7 лет	Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.

#### *Технические средства обучения*

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Магнитола Panasonic PX – ES29	1 шт (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

*Программно-методическое обеспечение реализации рабочей программы:*

***Основное программно-методическое обеспечение:***

– Образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №86 комбинированного вида Центрального района Санкт – Петербурга (от 30.08.2023)

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) (с изменениями и дополнениями от 21.01.2019 г., 08.11.2022 г.)

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028)

– Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятия с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 48 с.

– Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 80 с.

– Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 112 с.

– Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

– Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

– Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.

– Федорова, С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 88 с.

***Дополнительное программно-методическое обеспечение:***

– Бабенкова, Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 96 с.

– Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с.

– Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М. Р. Югова. – Волгоград: Учитель. – 137 с.

– Качанова, И.А., Лялина Л.А. Традиционные игры в детском саду. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 128 с.

– Коновалова, Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение / Н.Г. Коновалова, д-р мед. наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. наук. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Методкнига. – 54 с.

– Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.

– Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе / авт.сост. Н. Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель. – 63 с.

– Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / авт.сост. Н. Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 90 с.

***Наглядно-дидактические пособия:***

Демонстрационные картинки: «Тело человека»

Плакаты: «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Правильная осанка (3 вида плаката)», «Гигиена», «Утренняя зарядка», «Строение тела человека», «Виды спорта».

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»

Серия «Окружающий мир»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта, Армия России.

Серия «Расскажите детям о...»: зимние виды спорта, олимпийские чемпионы

### 3.7. Примерный перечень музыкальных произведений для реализации Рабочей программы

2-3 года	Музыкально-ритмические движения. «Дождик», муз. и сл. Е. Макшанцевой; «Воробушки», «Погремушка, попляши», «Колокольчик», «Погуляем», муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой; «Вот как мы умеем», муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель.
3-4 года	Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку: «Марш и бег» Ан. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Т. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой; перекачивание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка); бег с хлопками под музыку Р. Шумана (игра в жмурки).
4-5 лет	Игровые упражнения. «Пружинки» под рус. нар. мелодию; ходьба под «Марш», муз. И. Беркович; «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег), муз. М. Сатулиной; лиса и зайцы под муз. А. Майкапара «В садике»; ходит медведь под муз. «Этюд» К. Черни; «Полька», муз. М. Глинки; «Всадники», муз. В. Витлина; потопаем, покружимся под рус. нар. мелодии; «Петух», муз. Т. Ломовой; «Кукла», муз. М. Старокадомского; «Упражнения с цветами» под муз. «Вальса» А. Жилина. Музыкальные игры. «Курочка и петушок», муз. Г. Фрида; «Жмурки», муз. Ф. Флотова; «Медведь и заяц», муз. В. Ребикова; «Самолеты», муз. М. Магиденко; «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой; «Займи домик», муз. М. Магиденко.
5-6 лет	Упражнения. «Шаг и бег», муз. Н. Надененко; «Плавные руки», муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент); «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой; «Росинки», муз. С. Майкапара. Упражнения с предметами. «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера. Музыкальные игры. Игры. «Не выпустим», муз. Т. Ломовой; «Будь ловким!», муз. Н. Ладухина; «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв. нар. мелодия, обраб. Т. Попатенко.
6-7 лет	Упражнения. «Марш», муз. М. Робера; «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличевой; «Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева; поднимай и скрещивай флажки («Этюд», муз. К. Гуритта); полоскать платочки: «Ой, утушка луговая», рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой; «Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина. Музыкальные игры. Игры. Кот и мыши», муз. Т. Ломовой; «Кто скорей?», муз. М. Шварца; «Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез»; «Поездка», «Пастух и козлята», рус. нар. песня, обраб. В. Трутовского.

### 3.8. Особенности традиционных праздников, событий, культурно-массовых и спортивных мероприятий

Инструктор по физической культуре организует совместную деятельность с детьми в форме досуга во всех группах 1 раз в месяц, спортивные праздники – 2 раза в год; вместе с музыкальным руководителем организует совместную деятельность с детьми в форме досугов.

Месяц	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
IX	«Непослушный колобок»	«В гости к мишке»	«В гости к белочке»	«Осеннее путешествие»	«Мои помощники»
X	«Теремок»	«Теремок»	«Осенние листочки»,	«Путешествие за кладом»,	«На помощь Буратино»
XI	«Мы здоровые ребята»	«Здоровые малыши»	Спортивный праздник «Путешествие в стану здоровья»	Музыкально-спортивный досуг «Наши мамы»	
XII	«Встреча со Снеговиком»	«Путешествие в зимнюю сказочную страну»	«Готовимся к зиме»	«Проказы зимы»	«По следам Деда Мороза»
I	«Кот и мыши»	«Встреча со Снеговиком»	«Зимушка - зима»	«Зимние чудеса»	«Поможем Герде»
II	«Цыпленок» по сказке К. И. Чуковского	«Проказы Зимушки-зимы»	Развлечение «Зимние забавы»	Спортивный праздник «День защитника Отечества»	
III	Музыкально-спортивный досуг «Путешествие в весенний лес»	«В гости к Солнышку»	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»	«Весна - красна»	«Большой весенний перезвон»
IV	«Репка»	«Путешествие в весенний лес»	«По тропинкам весны»	Спортивный праздник «Веселые старты»	
		Музыкально- спортивный досуг «Вперед к космическим просторам»			
V	«Петрушка в гостях у ребят»	«Осторожно, горит красный свет!»	«Внимательный пешеход»	«Юный пешеход»	«Страна Светофория»

#### IV. Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 86 Центрального района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательного и образовательного процессов для детей в возрасте от 2 до 7 лет (каждая возрастная группа выделена в соответствующий раздел).

Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процессов воспитания и образования и осуществляет развитие детей в возрасте 2 – 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Срок реализации рабочей программы 1 год (2024-2025 учебный год).

#### Цели и задачи реализации программы

Цели: создание условий для развития физической культуры дошкольников, охрана здоровья детей и формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни,

интереса к физической культуре.

Реализация цели связана с решением следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)**

Для реализации программы по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей; создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей.

РППС соответствует: требованиям ФГОС ДО; образовательной программе ДОО; материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО; возрастным особенностям детей; воспитывающему характеру обучения детей в ДОО; требованиям безопасности и надежности.

### **Особенности традиционных праздников, событий, культурно-массовых и спортивных мероприятий**

Инструктор по физической культуре организует совместную деятельность с детьми в форме досуга во всех группах 1 раз в месяц, спортивные праздники – 2 раза в год; вместе с музыкальным руководителем организует совместную деятельность с детьми.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Протокол обследования развития физических качеств воспитанников

##### I младшая группа

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Пол	Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Проявляет желание играть в подвижные игры		Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед		Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч		Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу	
			С	М	С	М	С	М	С	М
1										
2										
3										
4										
5										
Средний показатель по группе										

##### II младшая группа

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Скоростной бег («Гепард») 10 м.		Прыжок в длину с места («Кенгуру»)		Метание на дальность («Тайное послание»)				Равновесие	
		нг	кг	нг	кг	Пр.р	Пр.р	Лев.р	Лев.р	нг	кг
						нг	кг	нг	кг		
1											
2											
3											
4											
5											
Среднее значение по группе											

Средняя группа

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Скоростной бег («Гепард») 20 м.		Челночный бег 2х5м		Прыжок в длину с места («Кенгуру»)		Прыжки через короткую скакалку («Зайчики»)		Метание мяча на дальность («Тайное послание»)				Равновесие	
										Пр.р	Пр.р	Лев.р	Лев.р		
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	н.г.	к.г.
1															
Среднее значение по группе															

Старшая группа

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Скоростной бег («Гепард») 20 м.		Челночный бег 2х5м		Прыжок в длину с места («Кенгуру»)		Прыжки через короткую скакалку («Зайчики»)		Метание мяча на дальность («Тайное послание»)				Равновесие	
										Пр.р	Пр.р	Лев.р	Лев.р		
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	н.г.	к.г.
1															
Среднее значение по группе															

Подготовительная группа

№ п/п	Фамилия Имя ребенка	Скоростной бег («Гепард») 20 м.		Челночный бег 2х5м		Прыжок в длину с места («Кенгуру»)		Прыжки через короткую скакалку («Зайчики»)		Метание мяча на дальность («Тайное послание»)				Равновесие	
										Пр.р	Пр.р	Лев.р	Лев.р		
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	н.г.	к.г.
1															
Среднее значение по группе															

Индивидуальная карта развития

ФИО ребенка:						Дата рождения:				Группа здоровья:											
Возраст	Скоростной бег						Челночный бег				Прыжок в длину с места		Прыжки через короткую скакалку		Метание мяча на дальность				Равновесие		Прирост (балл)
	10 м		20 м		30 м		2х5м		3х10м		нг	кг	нг	кг	Пр.р	Пр.р	Лев.р	Лев.р	н.г.	к.г.	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг					нг	кг	нг	кг			
3-4 года																					
4-5 лет																					
5-6 лет																					
6-7 лет																					



Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития (3-7 лет)

<b>I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно</u>, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.</p> <p><b>Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.</b></p>
<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– координацию,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– способность быстро реагировать на сигнал.</li> </ul>	<p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве</li> <li>– развивать координацию,</li> <li>– меткость,</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– равновесие,</li> <li>– координацию,</li> <li>– мелкую моторику,</li> <li>– точность и меткость.</li> </ul>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентировку в пространстве,</li> <li>– самоконтроль,</li> <li>– самостоятельность,</li> <li>– творчество.</li> </ul>
	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– волевые качества, самостоятельность,</li> <li>– стремление соблюдать правила в подвижных играх,</li> <li>– проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самоконтроль и самостоятельность,</li> <li>– проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,</li> <li>– соблюдать правила в подвижной игре,</li> <li>– взаимодействовать в команде.</li> </ul>	<p><u>Поощрять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение правил в подвижной игре,</li> <li>– проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,</li> <li>– партнерское взаимодействие в команде.</li> </ul>
		<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотические чувства и нравственно-волевые качества в</li> </ul>	<p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– патриотизм,</li> <li>– нравственно-волевые качества и</li> </ul>

		подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха.	– <u>гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.</u>
<u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, – воспитывать самостоятельность.	<u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	<u>Продолжать развивать</u> интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	<u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности, – <u>поддерживать интерес</u> к физической культуре и спортивным достижениям России, – <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.
<u>Укреплять здоровье</u> детей средствами физического воспитания, – <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки, – <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать</u> правильную осанку, – <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.	<u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, – <u>формировать правильную осанку</u> , – <u>повышать иммунитет</u> средствами физического воспитания.	<u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,
<u>Закреплять</u> культурно-гигиенические <u>навыки и навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	<u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	<u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.	<u>Расширять и уточнять представления</u> 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.
		<u>Воспитывать бережное и заботливое</u> отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и	<u>Воспитывать бережное, заботливое</u> отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

		экскурсий.	
<b>II. Содержание образовательной деятельности</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Педагог <u>формирует</u> умение: – организованно выполнять строевые упражнения, – находить свое место при совместных построениях, передвижениях.	Педагог <u>формирует и закрепляет</u> : – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр.	Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует</u> : – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, – поддерживает детскую инициативу.	Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u> – основных движений, – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, – освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
<u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u> – общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и – положительного эмоционального состояния детей.	<u>Помогает</u> : – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, – укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,	<u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u>	
1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u> – умение слушать и следить за показом, – умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.	Педагог <u>воспитывает/ формирует</u> : – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений	<u>Закрепляет умение осуществлять</u> – самоконтроль <b>за соблюдением техники выполнения упражнений</b> ; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми;	В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u> – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений.
<u>Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения</u>	<u>Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной</u>	<u>Создает условия для</u> – освоения элементов	<u>Поддерживает стремление творчески использовать</u>

с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.	игре; <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.	спортивных игр, – использует игры-эстафеты; <u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; – поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.	<u>двигательный опыт</u> в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать.
Педагог продумывает и организует активный отдых	Начинает формировать <u>элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,	Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой	Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,
<u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,	Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности	<u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности.	
<u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни.	Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.	Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	<b>Формирует и</b> закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
<b>III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)</b>			
<b>3.1. Основные виды движения</b>			
<b>3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях	–прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина	–прокатывание мяча по гимнастической скамейке,	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между

прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; <i>-прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*</i>	2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	направляя его рукой (правой и левой); прокатывание набивного мяча;	предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей - <i>Прокатывание мяча между предметами;*</i> - <i>прокатывание набивного мяча; **</i>
подбрасывание мяча вверх и ловля его;	–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	<i>-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**</i>
– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	<i>- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; **</i>	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
<i>бросание мяча вверх и о землю и ловля его*</i>	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
<i>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*</i>	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
<i>- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу; **</i>	перебрасывание мяча друг другу в кругу;	перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку	- перебрасывание мяча через сетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- <i>совершенствование навыков владения обручем*</i>
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину)	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;

двумя и одной рукой; – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;	- 2,5 м.	метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); -забрасывание его в баскетбольную корзину.	– метание вдаль, – метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
<b>3.1.2. Ползание, лазанье</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	-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	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	– 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
<b>3.1.3. Ходьба</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>

<p>ходьба в заданном направлении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- небольшими группами,</li> <li>- друг за другом, парами друг за другом</li> </ul>	<p>ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения</p>	<p>ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.</p>	<p>ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;</li> <li>-ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу);</li> <li>- ходить, обходя предметы, враспынную, "змейкой";</li> <li>- ходьба с поворотом и сменой направления);</li> <li>- ходьба на носках;</li> <li>- ходьба, высоко поднимая колени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;</li> <li>- ходьба в противоположную сторону;</li> <li>- ходьба со сменой ведущего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы</li> <li>- ходьба 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;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в разных направлениях;</li> <li>-ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в сторону, назад, на месте;</li> <li>- ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по наклонной доске</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом, прыжками;</li> <li>- ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу</li> </ul>		
<b>3.1.4. Бег</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа;</li> <li>- бег по кругу, в парах;</li> <li>- бег по кругу, держась за руки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени;</li> <li>- бег на месте;</li> <li>- бег в парах;</li> <li>- бег по кругу, держась за руки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч;</li> <li>- бег, высоко поднимая колени;</li> <li>- бег группами, оббегая предметы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, оббегая предметы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-бег между расставленными предметами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег со сменой направления, с остановками;</li> <li>-бег мелким шагом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в заданном темпе;</li> <li>-бег мелким шагом и широким шагом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)</li> </ul>

-бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегающие от ловящего, ловля убегающего;	-бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег враспынную с ловлей и увертыванием.	-бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегаая от ловящих;	-бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегаая от ловящих;
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2x5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3x10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
<b>3.1.5. Прыжки</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
- прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте,	- прыжки на двух ногах на месте, - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь;	- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; - подпрыгивание с хлопками	- прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями



	прямой галоп;	перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу,	рук; – подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
- прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), - прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40 см);	- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.)	- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)	
- спрыгивание (высота 10 - 15 см),	- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)	- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	
		- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;	- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
	- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;	- прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега.	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
	- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;	- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;	- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,
	- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- 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.	- 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.
<b>3.1.6. Упражнения в равновесии</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамье	ходьба по <b>гимнастической</b> скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- 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 гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;	<b>ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;**</b>	<b>ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***</b>	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
-ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	-ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;

		- 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;	- пробегание по наклонной доске вверх и вниз
		приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках
<b>3.2. Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	

хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / <b>перед собой и</b> сзади себя / <b>за спиной</b> ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
<b>выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;</b>	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	повороты головы вправо и влево, наклоны головы*	
<b>3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
потягивание, приседание, обхватив руками колени	приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
<b>3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню;			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	<b>совершенствование ранее приобретённых навыков**</b>	
	махи ногами;		- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;

			- выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- 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); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
<b>3.3. Ритмическая гимнастика</b>			
<b>3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
- разученные на музыкальных занятиях????????, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- разученные на музыкальном занятии????????, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- 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.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
<b>3.3.2. Рекомендуемые упражнения</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- 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,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,

	- 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;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	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.	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.
<b>3.3.3. Строевые упражнения</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	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.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
<b>4. Подвижные игры</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования,	Педагог продолжает - знакомить детей с подвижными играми, - поощряет использование детьми в самостоятельной

	<p>водящего,      – развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.</p>	<p>играх -эстафетах,      – оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил,      – помогает быстро ориентироваться в пространстве,      – наращивать и удерживать скорость,      проявлять находчивость, целеустремленность</p>	<p>деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр- эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.      2.Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;      3.Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.      4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.</p>
<p>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).</p>	<p>Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

		движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.	
<b>5. Спортивные игры</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
		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.	
		<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	<b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
		<b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	<b>Элементы баскетбола:</b> 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.
		<b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку;	<b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами,



		передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.	попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		<b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	<b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			<b>Элементы настольного тенниса:</b> 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.
			<b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
<b>6. Спортивные упражнения</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
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.		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.	
<b>6.1. Катание на санках</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

	друга.		
<b>6.2. Ходьба на лыжах:</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".	по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".
<b>6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
<b>6.4. Плавание</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.	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.	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. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.	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.
<b>6.5. Катание на коньках:</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
			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.
<b>7. Формирование основ здорового образа жизни</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
Педагог <u>поддерживает</u> стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	<u>Способствует</u> пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает</u> воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<u>Педагог продолжает уточнять</u> и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> 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.
<u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	<u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	<u>Уточняет и расширяет представления</u> 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 спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> 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

		прогулок.	туристских прогулок и экскурсий.
	Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	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	Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
<b>8. Активный отдых*</b>			
<b>8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
<b>Досуг</b>	<b>Досуги и праздники</b>		
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.			
<b>8.2. Физкультурные досуги</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
<b>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе</b>			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
<b>8.3. Физкультурные праздники</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
<b>Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</b>			
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических

			упражнений.
<b>8.4. Дни здоровья</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 – 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 - 7</b>
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
<i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>		<b>Туристские прогулки и экскурсии</b>	
		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.	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.

		<p>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.</p>
--	--	--

**Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития (2-3 года)**

<b>I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития</b>
Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.
Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.
Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
<b>II. Содержание образовательной деятельности</b>
Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое).
Педагог формирует умение выполнять основные движения.
Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.
Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.
Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.
Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.
В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.
<b>2.1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)</b>
<b>2.1.1. Основные виды движения</b>
<b>2.1.1.1. Бросание, катание, ловля</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– скатывание мяча по наклонной доске;</li> <li>– прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца;</li> <li>– остановка катящегося мяча;</li> <li>– передача мячей друг другу стоя;</li> <li>– бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;</li> <li>– бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой;</li> <li>– перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1- 1,5 м;</li> <li>– ловля мяча</li> </ul>
<b>2.1.1.2. Ползание и лазание</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см;</li> <li>– ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– проползание под дугой (30 - 40 см);</li> <li>– влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.</li> </ul>
<b>2.1.1.3. Ходьба</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;</li> <li>– на носках;</li> <li>– с переходом на бег;</li> <li>– на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад;</li> <li>– с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);</li> <li>– в рассыпную и в заданном направлении;</li> <li>– между предметами;</li> <li>– по кругу по одному и парами, взявшись за руки.</li> </ul>
<b>2.1.1.4. Бег</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях;</li> <li>– между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);</li> <li>– за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;</li> <li>– непрерывный в течение 20- 30 - 40 секунд;</li> <li>– медленный бег на расстояние 40 - 80 м.</li> </ul>
<b>2.1.1.5. Прыжки</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– на двух ногах на месте (10 - 15 раз);</li> <li>– с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);</li> <li>– в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);</li> <li>– вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см.</li> </ul>
<b>2.1.1.6. Упражнения в равновесии</b>
<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);</li> <li>– по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;</li> <li>– по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см);</li> <li>– ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;</li> </ul>
Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
Кружение на месте.
<b>2.1.2. Общеразвивающие упражнения</b>
<p>1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;</p> <p>2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;</p>



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

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

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

### **2.2. Подвижные игры и игровые упражнения:**

Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.

Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное.

### **2.3. Формирование основ здорового образа жизни:**

Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены).

Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.

Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.