

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №93»
(МБДОУ д/с № 93)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБДОУ д/с № 93
«31» августа 2022г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

заведующим МБДОУ д/с № 93
Т.В.Кадановой
Приказ №131-ОД
«31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ГРУППАХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет
(на основе ООП МБДОУ д/с №93)**

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Составитель:
Клюшниченко Анастасия Олеговна,
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории

Структура программы

Содержание
ВВЕДЕНИЕ
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.1.1. Цели и задачи Программы
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
1.2. Планируемые результаты
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Общие положения
2.2. Описание образовательной деятельности по направлениям образовательной области "Физическое развитие":
<i>Младшая группа (3-4 года)</i>
<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>
<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>
<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>
2.3. Взаимодействие инструктора по ФК с детьми
2.4. Взаимодействие инструктора по ФК с семьями дошкольников
2.5. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.3. Кадровые условия реализации Программы
3.4. Материально-техническое обеспечение Программы
3.5. Планирование образовательной деятельности:
<i>Младшая группа (3-4 года)</i>
<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>
<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>
<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>
<i>Перечень основных видов движений, подвижных игр и упражнений</i>
3.6. Календарный план воспитательной работы
3.7. Расписание образовательной деятельности по физической культуре
3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов
3.9. Перечень литературных источников

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по физической культуре с воспитанниками дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет в группах общеразвивающей направленности МБДОУ «Детский сад №93» г.Таганрога разработана в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) на основе основной образовательной программы МБДОУ д/с №93 (утв. Приказом №159-ОД от 20.08.2021г.), Устава МБДОУ д/с №93. Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие».

«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 наносящим 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана инструктором по ФК МБДОУ д/с №93 Ключниченко А.О. с целью моделирования образовательной деятельности по реализации направления «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с учетом реальных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников.

Программа реализуется в возрастных группах с воспитанниками от 3-х до 7-ми лет.

Срок реализации Программы составляет 1 учебный год в каждой возрастной группе.

Содержание Программы включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, включает описание возрастных особенностей детей, планируемые результаты освоения Программы. Рабочая программа отвечает возрастным особенностям воспитанников и требованиям ФГОС ДО, разработана с учетом дидактических принципов развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей, которая производится инструктором по ФК в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и с целью дальнейшего планирования). Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности по физической культуре в образовательной области «Физическое развитие». Образовательная деятельность проводится регламентировано 3 раза в неделю во всех возрастных группах в соответствии с требованиями СанПин, учебным планом и расписанием ООД МБДОУ д/с №93: 2 раза в неделю в помещении (физкультурном зале), 1 раз - на открытом воздухе (на прогулке). Формы образовательной работы инструктор по ФК определяет самостоятельно на основе принципа возрастной адекватности и в зависимости от конкретной образовательной ситуации. Длительность ООД в соответствии с требованиями СанПин составляет: младшая группа (с 3 до 4 лет) – 15 мин., средняя группа (с 4 до 5 лет) - 20 мин., старшая группа (с 5 до 6 лет) - 25 мин., подготовительная к школе группа (с 6 до 7 лет) - до 30 мин. Программа также предусматривает нерегламентированную форму реализации содержания: праздники, досуги, развлечения, соревнования и др.

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности по физическому развитию, необходимых для достижения целей Программы и планируемых результатов ее освоения, а также особенности организации образовательной деятельности (методическое обеспечение, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, расписание организованной образовательной деятельности по музыкальному развитию, комплексно-тематический план образовательного процесса, перспективный план досугов и развлечений, перспективный план взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного всестороннего развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей.

Цели Программы достигаются через решение следующих **задач**:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Основные принципы реализации Программы:

- 1) принцип гуманизации - признание уникальности личности каждого ребенка, уважение к нему, признание его прав всеми участниками образовательных отношений;
- 2) принцип развивающего образования - развитие выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей;
- 3) принцип научной обоснованности и практической применимости - содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- 4) принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей;
- 5) принцип взаимодействия всех субъектов образования в реализации образовательной деятельности;
- 6) принцип культуросообразности- учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
- 7) принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- 8) принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- 9) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 10) продуктивное взаимодействие с семьей как жизненно необходимой социальной средой развития личности дошкольника.

Подходы к реализации Программы:

1. **Личностно-ориентированный**, направленный на признание ребенка личностью с индивидуальными особенностями, предусматривающий взаимодействие всех субъектов образовательных отношений на основе уважения, сотрудничества, взаимопомощи.
2. **Компетентностный**, предполагающий развитие компетентностей взрослых и детей в образовательном процессе, создание условий для освоения знаний и самостоятельного овладения ими детьми.
3. **Деятельностный**, обеспечивающий развитие личности в соответствующих возрасту видах детской деятельности (игровая, художественная, познавательная и др.).
4. **Системный**, предполагающий организацию образовательной деятельности в соответствии с целостной системой взаимосвязанных и взаимообусловленных целей, задач, содержания, методов, форм организации, способствующих развитию, воспитанию, обучению детей.
5. **Культурологический**, предусматривающий воспитание, обучение и организацию жизни детей в контексте культуры, приобщения к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
6. **Аксиологический**, обеспечивающий развитие ценностных ориентаций и личностных смыслов в пределах возможностей дошкольного возраста.
- 7.

1.2. Планируемые результаты

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов. В соответствии с ФГОС ДО планируемые результаты освоения Программы

представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования на этапах, соответствующих периодизации психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии.

Целевые ориентиры освоения

Программы по физической культуре детьми в соответствии с возрастными периодами

Младшая группа (3-4 года)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа (4-5 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа (5-6 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Оценивание качества образовательной деятельности, реализуемой МБДОУ д/с № 93, направлено, в первую очередь, на оценивание качества созданных организацией условий в

процессе образовательной деятельности, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические и др.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности организации на основе достижения планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.); игровой деятельности; познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности); проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность); художественной деятельности; физического развития. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка МБДОУ д/с №93;
- внешняя оценка МБДОУ д/с №93, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

В содержательном разделе представлены:

- описание образовательной деятельности по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре ОО "Физическое развитие" в соответствии с возрастными периодами дошкольников;
- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями образовательной области "Физическое развитие"

Направление "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни "

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Направление "Физическая культура"

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
Организованная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные.	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.		
--	---	--	--

Периодичность образовательной деятельности по физической культуре в соответствии с Учебным планом основной образовательной программы МБДОУ д/с №93

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

2.3. Взаимодействие инструктора по ФК с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Педагоги осуществляют *лично-порождающее взаимодействие* с ребенком, для которого характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Личностно-

порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не испытывает страх перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки.

Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное, ребенок приучается думать самостоятельно.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

Педагогический коллектив МБДОУ № 93 считает, что жизненное пространство детского сада, выступающее как образовательное, должно быть близким, понятным ребенку и способствовать его позитивной социализации.

В связи с этим образовательный процесс в МБДОУ д/с №93 ориентирован на:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагоги, опираясь на принципы личностно-порождающего взаимодействия взрослого и ребенка:

- проявляют уважение к личности ребенка и развивают демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создают условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решать их, вырабатывать общие правила, учат проявлять уважение друг к другу;
- обсуждают с детьми важные жизненные вопросы, стимулируют проявление позиции ребенка;
- обращают внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждают, как это влияет на их поведение;

- обсуждают с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов и включают членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

2.4. Взаимодействие инструктора по ФК с семьями дошкольников

Сотрудничество дошкольной организации с семьей является одним из основных принципов дошкольного образования, зафиксированных в ФГОС ДО (п.1.4). В ОП «От рождения до школы» отмечено, что важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка выступает развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Поэтому целями и задачами взаимодействия МБДОУ д/с №93 с семьей являются:

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Родителям и воспитателям необходимо научиться видеть друг в друге полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия МБДОУ д/с №93 с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе, области;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия МБДОУ д/с №93 с семьей: взаимопознание и взаимoinформирование, непрерывное образование воспитывающих взрослых, совместная деятельность педагогов, родителей, детей, создание и использование пособий для занятий с ребенком дома.

Взаимопознание и взаимoinформирование. В МБДОУ д/с №93 специально организуется социально-педагогическая диагностика с использованием бесед, анкетирования, организация дней открытых дверей, разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон. Взаимoinформирование происходит при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях, конференциях) либо опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, газет, журналов (рукописных, электронных), семейных календарей, разнообразных буклетов, интернет-сайтов (детского сада, управления образования). На стендах размещается

стратегическая (многолетняя), тактическая (годовая) и оперативная информация. К стратегической относятся сведения о целях и задачах развития детского сада на дальнюю и среднюю перспективы, о реализуемой образовательной программе, об инновационных проектах дошкольного учреждения, а также о дополнительных образовательных услугах. К тактической информации относятся сведения о педагогах и графиках их работы, о режиме дня, о задачах и содержании воспитательно-образовательной работы в группе на год. Оперативная стендовая информация, предоставляющая наибольший интерес для воспитывающих взрослых, включает сведения об ожидаемых или уже прошедших событиях в группе (детском саду, городе, области): акциях, конкурсах, выставках, встречах, совместных проектах, экскурсиях выходного дня и т. д.

Непрерывное образование воспитывающих взрослых. В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование. Под образованием родителей международным сообществом понимается обогащение знаний, установок и умений, необходимых для ухода за детьми и их воспитания, гармонизации семейных отношений; выполнения родительских ролей в семье и обществе. При этом образование родителей важно строится не на императивном принципе, диктующем, как надо воспитывать детей, а на принципе личностной центрированности. Функцию просвещения родителей выполняет не только детский сад, но и его партнеры, в том числе организации, объединяющие родительскую общественность: научное, правовое, гражданское, художественно-эстетическое, национально-патриотическое, медицинское просвещение.

Основные формы обучения родителей в МБДОУ д/с №93:

Мастер-классы - особая форма презентации специалистом своего профессионального мастерства, с целью привлечения внимания родителей к актуальным проблемам воспитания детей и средствам их решения.

Тренинг— это совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, обучения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений. В процессе тренинга родители активно вовлекаются в специально разработанные педагогом-психологом ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей. Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

Совместная деятельность воспитывающих взрослых организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах: акции, литературные и музыкальные гостиные, посещения семьями программных мероприятий, организованных учреждениями культуры и искусства, семейные гостиные, фестивали, семейные клубы, праздники, прогулки, экскурсии, проектная деятельность.

Спортивные праздники. Традиционными для детского сада являются детские праздники, посвященные знаменательным событиям в жизни страны. Спортивный праздник в детском саду — это особый день, объединяющий педагогов и семьи воспитанников по случаю какого-либо события.

Проектная деятельность. Большую актуальность имеет такая форма совместной деятельности, как проекты. Они меняют роль воспитывающих взрослых в управлении детским садом, в развитии партнерских отношений, помогают им научиться работать в «команде», овладеть способами коллективной мыслительной деятельности; освоить алгоритм создания проекта, отталкиваясь от потребностей ребенка; достичь позитивной открытости по отношению к коллегам, воспитанникам и родителям, к своей личности; объединить усилия педагогов, родителей и детей с целью реализации проекта. Идеями для проектирования могут стать любые предложения, направленные на улучшение отношений педагогов, детей и родителей, на развитие ответственности, инициативности.

Планирование работы по взаимодействию с семьей

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Перспективный план работы с родителями (законными представителями) воспитанников

Сентябрь

- 1 «Особенности развития движений у детей от 3-го до 7-го года жизни» - познакомить родителей с особенностями развития движений на каждом возрастном этапе, а также морально-волевых качеств. Все возрастные группы.
- 2 «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей. Участие в родительских собраниях. Все возрастные группы.
- 3 «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении. Все возрастные группы
- 4 «Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными». - расширять знания родителей о нетрадиционных методах закаливания в семье, способствовать формированию здорового образа жизни в семье. Рекомендации для родителей. Старший возраст

Октябрь

- 1 "Спортивный, будь всегда в пути" Формировать у детей и родителей мотивации к соблюдению здорового образа жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье

- детей в совместных играх. Спортивный досуг. Старшие и подготовительные группы.
- 2 «Игровая утренняя гимнастика вместе с мамой: «Осень», «Космическое путешествие» Способствовать укреплению детско-родительских отношений, через привлечение к совместному проведению утренней гимнастики в игровой форме. Средняя группа
 - 3 «Средства и содержание физического воспитания дошкольников в семье» - расширять знания родителей о средствах и содержании физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье; пропаганда здорового образа жизни. Консультация. Все возрастные группы.
 - 4 «Спорт и дети» -показать значимость спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста, значение посещения спортивной секции; раскрыть основные правила выбора секции для ребёнка. Старшие и подготовительная группы.

Ноябрь

- 1 «Зачем заниматься утренней гимнастикой» - раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; познакомить с игровыми комплексами утренней гимнастики; способствовать творческой инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики. Стендовая информация. Все возрастные группы
- 2 «Комплексный подход к организации физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ» - систематизировать физкультурно- оздоровительную работу в ДОУ, установить взаимодействие педагогов, специалистов ДОУ и родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей; расширить знания педагогов и родителей с учётом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни. Круглый стол. Все возрастные группы
- 3 «Детский фитнес дома» - обогащать представления родителей о понятии «фитнес», раскрыть общие требования к проведению его в домашних условиях с учётом возрастных и половых особенностей детей и родителей. Спортивный калейдоскоп . Все возрастные группы
- 4 «Комплекс упражнений по методике Бориса Никитина- физическое развитие детей дошкольников» - способствовать укреплению детско-родительских отношений; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни. Двигательная минутка.
Младшая группа
- 5 «Взрослые вопросы о детской йоге» - обогатить знания и опыт родителей в использовании инновационных технологиях оздоровления детей и привлекать к самостоятельному проведению в повседневной жизни. Мини-лекция. Средняя группа

Декабрь

- 1 «Зимние каникулы» - привлечь родителей к совместной двигательной деятельности а прогулке в зимний период; дать советы по организации совместной двигательной деятельности на улице. Консультация. Подготовительная группа
- 2 «Когда следует начинать занятия физической культурой с ребёнком» - расширять знания родителей о необходимости создании условий для полноценного двигательного развития детей 4-го года жизни; способствовать укреплению детско-родительских отношений. Интервью для мам и пап. Младшая группа
- 3 «Учимся правильно дышать» - познакомить с упражнениями на формирования правильного дыхания у детей дошкольного возраста, показать значение правильного дыхания в физическом развитии дошкольников. Практическая мини- консультация. Средняя группа
- 4 «Правила безопасности в зимнее время» - привлекать родителей к воспитанию у детей безопасного поведения в зимнее время на улице; дать рекомендации по подбору методов

и приёмов; содействовать сохранению и укреплению здоровья детей. Азбука безопасности Старшие и подготовительная группы.

Январь

- 1 «Какой вид спорта подходит моему ребёнку» - дать рекомендации по подбору спортивной секции с учётом природных наклонностей, темперамента. Консультация. Подготовительная группа, старшие группы
- 2 «Идеи игр на свежем воздухе» - обогатить теоретические и практические знания и умения в организации совместной двигательной активности в зимние время года; способствовать укреплению детско-родительских отношений рекомендации Все возрастные группы
- 3 «Преимущество детского сада и семьи по физическому воспитанию» - способствовать формированию у родителей доверительного отношения к работе детского сада, показать необходимость единой системы воспитания и развития детей посещающих детский сад, создать условия для осознания родителями необходимости некоторых факторов, способных пагубно влиять а здоровье дошкольников. Консультация. Младшая группа
- 4 «Как приучить ребёнка заботится о своём здоровье» - содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; дать рекомендации о формировании у детей здорового образа жизни. Консультация. Средняя группа
- 5 «Совместные занятия спортом детей и родителей» - способствовать укреплению детско – родительских отношений, раскрыть основные этапы привлечения ребёнка к спорту в совместных занятиях на разных возрастных этапа, подбора инвентаря и места проведения занятий. Спортивный журнал Старшие группы.

Февраль

- 1 «Физкультурное оборудование своими руками». - дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала; показать способы двигательных действий с ними Спортивный магазин Все возрастные группы
- 2 «здоровье ребёнка в наших руках» - познакомить с признаками плоскостопия, причинами его возникновения и мероприятиями, направленными на профилактику плоскостопия у детей; дать рекомендации «Обувь дошкольника и здоровье». Семейный час. Все возрастные группы.
- 3 «Каким же должно быть питание для маленького спортсмена?» - познакомить с основными факторами подбора рационального питания дошкольника, занимающегося спортом. Памятка – рекомендация. Подготовительная группа, старшие группы
- 4 «День Защитника Отечества» - способствовать созданию благоприятной атмосфере, повышать интерес у родителей и детей к совместным занятиям физкультурой. Музыкально- спортивные праздники. Средняя, старшие и подготовительные группы.
- 5 «Спортивные дидактические игры» - познакомить родителей с дидактическими играми и пособиями спортивной тематики, рекомендовать их для использования в организации семейного досуга. Выставка дидактического материала. Все возрастные группы.

Март

- 1 «Какой спортивный кружок выбрать для ребёнка» - раскрыть основные факторы влияния посещения спортивных секций на физическое и психологическое здоровье детей. Консультация. Старшие и подготовительные группы
- 2 «Закаливание» - раскрыть основные факторы и методы закаливания, познакомить с многообразием технологий и методик закаливания детского организма. Папка-передвижка. Все возрастные группы

- 3 «Физкультура вместе с мамой и папой» - показать значение и необходимость семейного физического воспитания; познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребёнком; способствовать укреплению детско-родительских отношений. Физкультура в картинках Младшая группа
- 4 «Путешествие в страну крепышей.» - раскрыть необходимость проведения утренней гимнастики дома; способствовать творческой инициативы в самостоятельном придумывании комплексов утренней гимнастики. Папка-ширма Средняя группа
- 5 «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей» -дать рекомендации организации физического воспитания детей дошкольного возраста. шпаргалка Все возрастные группы.

Апрель

- 1 «Если ребёнок не хочет заниматься спортом» - оказать помощь в подборе метода формирования интереса у ребёнка к физической культуре. Адресная рекомендация
- 2 «Спортивный городок из автопокрышек» - расширить знания родителей по изготовлению спортивных снарядов на улице. Спортивный магазин Все возрастные группы
- 3 «Погуляем, поиграем» - расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период. рекомендация Все возрастные группы
- 4 «Ролики -пособие для начинающих» - пополнить знания о способах совершенствования и укрепления физических возможностях детского организма; раскрыть методику обучения катания на роликах, правильному подбору и т. д Консультация Средняя, старшая, Подготовительная группа

Май

- 1 Акция добрых дел -привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования для спортивных уголков группы, спортивного зала и площадки детского сада; организация продуктивного общения всех участников образовательного процесса; приобретение опыта доверия о доброжелательного отношения всех участников педагогического процесса. Спортивный субботник. Все возрастные группы
- 2 «Наши достижения» -познакомить родителей с результатами мониторинга физического развития, дать практические рекомендации по развитию основных движений и физических качеств детей. Выпуск спортивных новостей. Все возрастные группы.
- 3 «Активные выходные» -привлечь родителей к совместной двигательной деятельности с детьми: активному отдыху; показать и раскрыть условия позволяющие растить физические развитых детей; приобщение к здоровому образу жизни. Спортивный досуг выходного дня. Все возрастные группы

2.5. Коррекционно-развивающая работа с детьми

с ограниченными возможностями здоровья

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)— физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или)психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие освоению всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. При поступлении в МБДОУ д/с №93 ребенка с ОВЗ инструктор по ФК принимает участие в разработке и реализации адаптированной образовательной программы и индивидуального образовательного маршрута на основе рекомендаций ПМПК, организует с

воспитанниками индивидуальную работу по коррекции и развитию нарушений здоровья на основе занятий физической культурой.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными и способствовать его позитивной социализации.

В качестве важнейших образовательных ориентиров в Программе зафиксированы:

1. Обеспечение эмоционального благополучия детей;
2. Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
3. Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
4. Развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагоги:

- проявляют уважение к личности ребенка и развивают демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создают условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии и другим людям;
- обсуждают совместно с детьми возникающие конфликты, помогают решать их, вырабатывают общие правила, учат проявлять уважение друг к другу;
 - обсуждают с детьми важные жизненные вопросы; стимулируют проявление позиции ребенка; обращают внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждают с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов МБДОУ д/с №93, и включают членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Подробное описание психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка, представлено в ОП «От рождения до школы» на с. 136 – 143.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда для физического развития и двигательной активности МБДОУ д/с №93 (далее – РППС) соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям. РППС обеспечивает реализацию основной образовательной программы по направлению "Физическая культура".

Основные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды детского сада::

- содержательно-насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически-привлекательная.

В МБДОУ д/с №93 имеются 2 спортивных зала в основном и модульном здании, которые оснащены необходимым спортивным оборудованием, атрибутами для спортивных игр и физических упражнений. В основном здании имеется тренажерный зал, оснащенный детскими тренажерами и мягкими модулями. Участок МБДОУ д/с №93 содержит объекты для спортивных и подвижных игр, имеется спортивная площадка, территория со спортивной разметкой.

Спортивное оборудование участка и помещений дошкольного учреждения безопасно, эстетически привлекательно.

В группах созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей, предусмотрена площадь, свободная от мебели и игрушек, наличие игрушек, побуждающих к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи). Педагоги обеспечивают сменяемость игрушек, стимулирующих двигательную активность детей несколько раз в день.

**Развивающая предметно-пространственная среда
МБДОУ д/с №93 по физическому развитию воспитанников**

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Утренняя гимнастика ➤ Образовательная деятельность ➤ Спортивные мероприятия с родителями 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия, ползания и лазания ➤ Шкаф для использования инструктором ФК пособий, атрибутов, спортивного инвентаря ➤ Пианино
Участки	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Прогулки, наблюдения; ➤ Игровая деятельность; ➤ Самостоятельная двигательная деятельность ➤ Элементарная трудовая деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп. ➤ Теневые навесы ➤ Игровое, функциональное, и спортивное оборудование ➤ Спортивная площадка ➤ Дорожки для ознакомления дошкольников с правилами дорожного движения
Спортивная площадка	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Спортивное оборудование ➤ Оборудование для спортивных игр
Центр двигательной активности в групповых	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Оборудование для равновесия, для прыжков ➤ Для катания, бросания, ловли ➤ Для ползания и лазания ➤ Атрибуты к подвижным и спортивным играм

помещениях		
------------	--	--

Основные принципы организации РППС представлены в ОП «От рождения до школы» на с. 208 – 211.

3.3. Кадровые условия реализации Программы

Данная Программа реализуется в МБДОУ д/с №93 инструктором по ФК Егошенко Анастасией Олеговной в соответствии с циклограммой деятельности в группах младшего, среднего, старшего возраста и в подготовительных к школе группах. Для реализации Программы и решения задач по физической культуре с дошкольниками и реализации коррекционно-развивающей работы (в рамках сопровождения воспитанников психолого-медико-педагогическим консилиумом детского сада) инструктор по ФК осуществляет взаимодействие с воспитателями и специалистами спортивных залов в основном и модульном зданиях в соответствии с расписанием образовательной деятельности по физической культуре.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации программы по физической культуре в МБДОУ д/с №93 имеется материально - техническая база.

Средства обеспечения образовательного процесса по физической культуре

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2.	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)	1
3.	Тележка для спортивного инвентаря	1
4.	Флажки разноцветные	80
5.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20

6.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
7.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	6
8.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	10
9.	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 x 78 x 62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
10.	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 x 60 x 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей)	1
11.	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см)	1
12.	Сухой бассейн для зала с комплектом шаров (диаметр бассейна не менее 2 м, шаров диаметром 8 см не менее 2100 шт.)	1
13.	Горка к сухому бассейну	1
14.	Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	20
15.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
16.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 x 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
17.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
18.	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	1
19.	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лестенка для спортивных игр, пластик)	1
20.	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1

21.	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см)	1
22.	Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	2
23.	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 х 15 х 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 х 15 х 10 см, 16 соединительных трубок)	1
24.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
25.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
26.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	2
27.	Круговая лесенка-балансир (4 секции)	1
28.	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
29.	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1
30.	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1

Детские тренажеры

31.	Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)	2
32.	Батут с держателем (диаметр 82 см, ручка 96 см, высота 20 см)	2
33.	Беговая дорожка детская(70 х 60 х 80 см)	2
34.	Велотренажер детский (55 х 35 х 70 см)	2
35.	Гребной тренажер (94 х 37 х 30 см)	2
36.	Мини-степпер (39 х 31 х 87 см, длина педалей 33 см)	2
37.	Мини-твист (45 х 30 х 96 см, диаметр диска 25 см)	2
38.	Силовой тренажер детский(95 х 76 х 89 см)	2
39.	Тренажер «Бегущий по волнам» (75 х 50 х 88 см)	2
40.	Тренажер «Наездник» (86 х 42 х 14 см)	1
41.	Тренажер «Пресс»	1
42.	Тренажер растяжения	1

3.5. Планирование образовательной деятельности.

Реализация содержания образовательной деятельности по физической культуре осуществляется на основе перспективного планирования. Перспективное планирование разработано по возрастным группам, отражает формы организации и виды образовательной деятельности по физической культуре (совместной и самостоятельной), конкретизирует программные задачи. В планировании представлено взаимодействие с воспитателями и родителями по решению программных задач.

Вторая младшая группа (3-4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе

№ НОД Кол-во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Колобок» Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела, перешагивая рейки змейки, закреплять двигательные умения ходить и бегать с изменением направления. Развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью культуры.	Лепка по русской народной сказке «Колобок»; повторить знания о форме (круг, квадрат) предмета, цвете (красный, синий, жёлтый).	Чтение сказки «Колобок»; обыгрывание сказки «Колобок»
№2 6ч.	Целевая прогулка на полянку Вызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни; формировать культурно-гигиенических навыков	Беседа «Как вести себя на полянке»	Погоулять в парке, понаблюдать за осенними изменениями в природе (птицы, деревья, трава ветер);
№3 4ч	«В гостях Миша с самолётом» Формировать умение ходить колонной друг за другом, закрепить умение прыгать на	Рассматривание самолёта; Лепка «весёлый самолёт»	Чтение стихотворение А. Барто «Самолёт»

	двух ногах, бегать между предметами не сбивая их, бросать мяч снизу двумя рука		
№4 6ч.	«Зайчики» Отрабатывать навык прыжка на 1 ноге (2-3) прыжка, формировать умения бросать мяч снизу двумя руками снизу, совершенствовать умения ходить по доске, сохраняя равновесие.	Повторить подвижные игры	Беседа на тему «Осенние деньки» Загадывание загадок
№5 4ч.	«Дружные ребята» Продолжать учить бегать по кругу друг за другом (вокруг «лужи»); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая м движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закаливать детей при помощи босохождения; воспитывать чувство партнёрства.	Динамическая пауза «Листочки»	Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметов ногами
№6 6ч	« Яркие флажки» Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение. Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать дружелюбие.	Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет»	Саммомассаж «Рельсы, рельсы..»
№7 4ч	«Воробьиный переполох» Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную , по кругу; подлезать под дугу боком ,не касаясь пола, выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально- ритмические имитационные движения.	Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с изображением воробья
№8 4ч	Погремушка весёлая игрушка» Формировать умение детей	Разучивание подвижной игры «Самолёты»	Выполнение упражнений с погремушками

	ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать между предметами.		
№9 6ч	С мячом среднего размера (на улице) Разучить комплекс упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.	Чтение стихотворения «Мой весёлый звонкий мяч»	Игровое общение в игровых ситуациях;
№10 4ч.	«Курица и цыплята» Создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Закрепить навыки ползания и подлезания под дугу. Развивать умение катать мяч друг другу. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия (поклевать зернышки, помахать крыльями). Воспитывать самостоятельность, дружеские отношения.	Разучивание физминуток: «Птичка-невеличка», «Птичка»; Пальчиковая гимнастика: «Сорока-Белобока», « Мальчик пальчик»;	Дидактическая игра: «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание «Перышко»;
№11 6ч.	«Игрушки» Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела при ползанье на четвереньках по гимнастической скамье и ходьбе, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 15 см. над уровнем пола. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию метания снежков одной рукой.	Музыкально-дидактическая игра «Узнай, кто спрятался»	Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии «Игрушки» Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из игрушечных животных дидактическая игра «Кто, что делает?»
№12	Улица Сюжетное занятие	Подвижные игры: «Ловкий	Прогулки по городу, в

6ч	<p>«Автомобили» Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение выполнять бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.</p>	<p>шофер», «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурные минутки: «Самокат», «Поезд».учить имитировать транспортные средства, двигаться в определённом направлении</p>	<p>ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения, рассказывать о правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об опасностях, которые могут возникнуть на дороге.</p>
№13 4ч	<p>«Красивая игрушка – Куклолка Катюшка» Приучать детей принимать и. п., выполнять упражнения по показу. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность (Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблять его. Способствовать формированию осознания потребности в здоровье.</p>	<p>Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения</p>	<p>Игровое общение в игровых ситуациях;</p>
№14 4ч.	<p>«Курочка Ряба» Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. Формировать умение выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на</p>	<p>Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята» Песня «Вышла курочка гулять»</p>	<p>Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба»</p>

	двух ногах в соответствии с ритмом текста подвижной игры «Мой весёлый звонкий мяч».		
№15 6ч.	С Обручем Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении « лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей. Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Знакомство с обручем, Беседа, рисование «Весёлые колечки»	Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к
№16 4ч	«Весёлые платочки» Продолжать учить строиться в колонну по одному, ходить на носках, выполнять перестроение в круг, выполнять лёгкий бег. Учить детей подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к себе ловить мяч вытянутыми вперёд руками. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, принимая исходное положение. Отрабатывать навык кружения вокруг себя с переступанием. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружелюбие	Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве;	Отвечать на вопросы полным предложением.
№17 4ч.			
№18 4ч.	Улица «В гости к зайцу» Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей	Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умение энергично отталкиваться	Ситуативный разговор «Почему дети болеют?»

	здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях (прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и чёткость действий по сигналу.	двумя ногами. «Снежинки», поощрять участие детей в совместных играх. «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот».	
№19 6ч.	«Весенние лужицы»(улица) Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных условиях; обучать приёму мяча двумя руками.	Обратить внимание детей на одежду взрослых и детей в соответствии с погодными условиями;	Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки;
№20 4ч.	«Самый весёлый день в году» Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с упражнениями под девизом «Немножко подурачимся»; развивать координационные способности в игровых ситуациях.	Прочитать художественную литературу по теме (К.Чуковский «Закаляка», «Солнышко-ведрышко»);	Организовать посещение цирка, кукольного театра с вовлечением детей в разговор после просмотра спектаклей и представлений;
№21 6ч.	«Ленточка – птичка» (на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности.	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Привлечь детей к элементарной трудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек и т.д.);
№22 4ч.	«Прогулка в лес» Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно-гигиенических навыков; занятия физическими упражнениями; поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.	Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
№23 4ч.	«В стране здоровья» Формировать сознательное отношение к своему здоровью и воспитывать желание заботиться о нём;	Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик, где ты был", "Шли четыре братца". Развитие мелкой моторики. Закрепление названий пальцев.	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
	Тем: 23		Итого: 112

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

№ НОД Кол – во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Матрёшка» Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, ходить в колонне, перестраиваться звеньями. Закреплять умение ходить по скамье через набивные мячи. Совершенствовать умение ходить с высоким подниманием колена, лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить ползание на четвереньках между предметами. Обучать отбивать мяч от пола и ловить после отскока.	Игровые упражнения на прогулке: «Не упади»; «Кто выше?»; «Не урони».	Консультация на тему: «Особенности физического развития детей четвёртого года жизни»
№2 6ч.	«Яркие флажки» Упражнять в построении в колонну по одному, перестроение звеньями. Упражнять в подлезании правым и левым боком, в прыжках вверх с места с касанием предмета подвешенного выше поднятых рук ребёнка, в катании обручей друг другу.	Д/И «Найди свой цвет»	Игровое общение в игровых ситуациях
№3 2ч.	Экскурсия на ипподром	Беседа на тему «Поведения в общественных местах»	Беседа «Где были?»
№6	«Возьмём в руки молоток и построим теремок» Закреплять умение ходить по скамье, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык работы в парах с мячом. Закреплять умение подлезать правым и левым боком под дугой.	П/И «Найди себе пару»; Игры в парах	Чтение сказки «Теремок»
№5 4ч.	«Здоровые зверята» Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия, развивать	Беседа на тему «Правильная осанка»	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления

	выносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение, активизировать положительные эмоции ребёнка.		мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия.
№6 4ч.	«Белая берёзонька» (на улице) Закреплять умение ходить змейкой, по кругу, приставным шагом, с высоким подниманием колен, широким шагом. Отрабатывать навык бега с ловлей. Учить прыгивать. Способствовать развитию положительных эмоций. Воспитывать экологическую культуру.	Рассматривание иллюстраций «Берёзы»	Рассматривание берёзки по дороге из детского сада
№7 6ч.	«Школа космонавтов» Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности, Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника. Укреплять здоровье детей, улучшение физического развития и физического состояния ребёнка (здоровье). Развивать речевую активность(Коммуникация)	Конструирование из бумаги на тему «Космос»	Просмотр мультфильмов, иллюстраций о космонавтах
№8 6ч.	«Спортивный магазин» Совершенствовать двигательные навыки, выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них, обогащать двигательный опыт детей. Развивать ловкость, быстроту, чувство ритма, ориентироваться в пространстве, активизировать творческие способности детей. Создавать эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.	Просмотр фрагмента кинофильма «Пеппи – длинный чулок»	Отгадывание загадок о цветах
№9 4ч.	«Весёлая косичка» Учить детей выполнять перестроение двойками, сохранять равновесие на набивных мячах. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из – за головы двумя руками. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом	Консультация «Организация подвижных игр на прогулке»	Папка- передвижка «Чем занять ребёнка во время прогулки»
№10 6ч.	«Автомобили» (на улице) Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Отрабатывать умение выполнять упражнения с предметами одновременно (руль). Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки	Д/и«Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве	Изготовление из картона «Руль»

<p>№11 6ч.</p>	<p>«В гостях у лесных зверят» Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках на носочках; формировать умение ходить ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей. Закреплять умение отвечать на вопросы (познание). Активизировать мышление через отгадывание загадок. Развивать речь детей во время проведения игр с стихотворным текстом(коммуникация), Формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр (безопасность)</p>	<p>Основные движения «Путешествие в зоопарк»; П/и «Лиса в курятнике», « У медведя во бору» и др.</p>	<p>Понаблюдать за животными, птицами на прогулке, по дороге в детский сад; Посетить городской зоопарк, формировать элементарные представления о правильных способах взаимодействия с животными: наблюдать за животными не беспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых</p>
<p>№12 6ч.</p>	<p>На свежем воздухе Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье)</p>	<p>Подвижные игры : с бегом; «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки», «Бездомный заяц», «ловишки»</p>	<p>Посетить музей декоративно-прикладного искусства;</p>
<p>№13 6ч.</p>	<p>С большим мячом Совершенствовать умение выполнять упражнения с предметами, проводить подготовительную работу к кувырку. Отрабатывать навык прыжка через скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, закреплять умение перестраиваться двойками. Воспитывать умение играть дружно, развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками.</p>	<p>Индивидуальная работа по развитию движений: прыжки через скакалку, перебрасывание мяча в парах</p>	<p>Использование трудовых поручений в семье</p>
<p>№14 4ч.</p>	<p>На свежем воздухе «Зимовушка» Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия). Совершенствовать умения детей приспособляться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи. Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.</p>	<p>- игры-соревнования, приучающие выполнять действия по сигналу; - игровые приемы для развития способности менять темп движения в ходьбе и беге в соответствии с музыкальным</p>	<p>Рассказы из личного опыта родителей на тему: «Представление о здоровье и здоровом образе жизни»</p>

		ритмом; - подвижные игры: «Найди свой цвет», «Ёлочки, пенёчки», «Найти себе пару», «Цапли и лягушки» и др.	
№15 6ч.	«Морское царство» Постепенная адаптация ребёнка к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно - двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазании по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх.	Работа по развитию основных движений на прогулке: влезание на лестницу. Подвижные игры на прогулке: «Удочка» и др.	Беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой».
№16 6ч.	«На санках» Научить детей катать друг друга; ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье).	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой».	Прогулки с детьми в выходные дни.
№17 6ч.	С мячами Продолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки на батуте. Закреплять умения прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. Совершенствовать умения выполнять бег змейкой и упражнять детей в действиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.	Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу.	Беседы « Почему мы закаляемся», « Как правильно одеваться на прогулку зимой»
№18 4ч.	«Цирк» Упражнять в беге, прыжках вверх; учить прыгать через скакалку; совершенствовать навыки в бросании и ловле мяча.	Рассмотреть иллюстрации, картинки о цирке;	Организовать посещение цирка, контактного зоопарка;
№19 6ч.	Ленточка – птичка» (на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;

№20 6ч	«Наш дом и то что в нём» Упражнять в прыжках в длину с места; повторить ползание по гимнастической скамье, учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	Рассматривание картинок, иллюстраций «Предметы вокруг нас», Е И Радиной, В. А. Езикеевой «Игра с куклой»;	Совместные подвижные игры с детьми: с бегом. «Ловишки», с ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», с бросанием и ловлей. «Сбей булаву»;
№21 4ч.	Сюжетно – игровое – «Мы идём в поход» Совершенствовать умение ходить разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках в высоту.	Организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей.	Понаблюдать за весенними изменениями в природе;
№22 4ч.	«На чём ездят?» Упражнять в ползание по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места функцию дыхания.	Загадывание загадок на тему транспорта	Прогулка «Наша улица».показать движения транспорта на перекрестке. Объяснить назначение специальных видов транспорта и значение сигналов светофора.
	Тем: 22		Итого:112

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

№ НОД Кол-во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Репортаж из Африки»- тематическое занятие Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, кувырок); развить гибкость и координацию движений; закрепить и обобщить представление детей о приспособление диких животных к жизни в природных условиях; сформировать умение передавать в движениях образы различных животных; воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе.	Активизация словаря: репортаж, редактор, корреспондент, ноутбук, флешка, интернет	Рассматривание иллюстраций: «Животные Африки»
№2 6ч.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Формировать правильную осанку при ходьбе по скамье, прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования (труд). Поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности (коммуникация)	Индивидуальная работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом	
№3 4ч.	«Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (Познание). Формирование трудовых умений (труд). Расширение	Беседа «Поведение во время путешествия»	Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий.

	кругозора детей (Коммуникация). Развитие активной речи детей (Коммуникация).		
№4 4ч.	С палками Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями. Упражнять в переползании на четвереньках. Развивать координацию движений в упражнении на равновесии. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье (Здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие (социализация)	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование	Выполнять упражнение «Сумей сесть»
№5 6ч.	«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных (Познание), обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (Здоровье), вызвать интерес занятиям физическими упражнениями.	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем...»	Игра «Закончи предложение» У волчицы родились...
№6 4ч.	Интегрированное занятие-«Стройная ёлочка-зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения (ходьбы и бега)в строю (парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу-ель. Рисунки вывешиваются на стенд.	Отгадывание загадок про диких животных.

№7 6ч	«Игры с мячом» Обучать прыжкам в высоту, упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками бег до 1,5 мин.- выносливость. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация). Проговаривание текста слов подвижной игры (Чтение художественной литературы). Укрепление здоровья детей (здоровье).	Индивидуальная работа в утренние часы: «подбрось-поймай»- игровое упражнение	Выучить загадку о мяче
№8 4ч.	В парах с обручем Учить детей действовать в паре с обручем. Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, закрепить умение держать статическое равновесие. Учить детей делать кувырок. Формирование навыка безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря.	Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери».	Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве
№9 4ч.	«Игры- эстафеты» улица Упражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкость в бег, разучивать игровые упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ (Познание). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет	На прогулке народные игры (русские)	Папка передвижка «Как заинтересовать детей игрой».
№10 4ч.	С использованием лечебной гимнастики Укрепление мышечного корсета; укрепление мышц верхних и нижних конечностей воспитание и закрепление навыка правильной осанки.	Индивидуальная работа с детьми в утренние часы: Ползание по гимнастической скамье. Прыжки с опорой на скамью.(1	В беседах уточнять представления ребёнка о том, что нужно делать для предупреждения простудных заболеваний в холодный период.

	Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря (Труд).	неделя) Прыжки без опоры на скамью (со 2 недели) Влезание на лестницу одноименным способом. Выполнение позы «верблюдика» на одеяле	
№11 4ч.	«Морское царство» Постепенная адаптация детей к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно – двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазанье по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой	Работа по развитию основных движений	Просмотр мультфильмов на морскую тематику, просмотру иллюстраций.
№12 6ч.	На свежем воздухе Совершенствовать умение скользить по ледяной дорожке, метать, прыгать, сильно отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность смелость.	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой»	- построить из снега горку на участке; - посетить снежный городок, полюбоваться снежными постройками.
№13 4ч.	С обручем Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.		
№14 4ч.	На свежем воздухе Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги. Продолжать обучать спуску с гор и подъёму; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скользящим по ледяной дорожке.	Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фигурное катание, бобслей, сноуборд, шорт –	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.

		трек, фристайл, хоккей).	
№15 6ч	«Сказка о волшебном цветке» Учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие. Закреплять умения выполнять кувырок, отбивание мяча; ходить по скамье по-медвежьи; прыгать через скакалку. Повторить метание в вертикальную цель.	Беседа о конькобежном виде спорта. Как называются спортсмены, бегающие на коньках? Что необходимо для занятий конькобежным спортом?	Сделать новогоднюю игрушку животное наступающего года из различных материалов на выставку в группу.
№16 4ч.	С флажками Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловли мяча. ОРУ с флажками	Работа по развитию основных движений: метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.	Моделирование ситуации «Если что-то вдруг горит, а я один дома», «Если случилась с кем то беда». Напомнить детям, что в случае неосторожного обращения с огнём или электроприборами может произойти пожар. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефону «01»
№17 6ч.	«Знакомство с Гантелькиным» Закрепить и расширить знания детей о родном городе, районе, крае, о спортивно – оздоровительных учреждениях города. Углубить представления детей о видах спорта, познакомить с известными спортсменами нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и игры. Способствовать укреплению здоровья через навыки самомассажа.	Активизировать словарь детей, дать новые понятия: спортивное сооружение, аллея славы, олимпийские резервы.	Беседы о видах спорта, спортсменах, рассматривание иллюстраций.
№18 4ч.	Путешествие в Страну Геометрию» Совершенствование навыков метания мешочков с песком в цель; тренировка чёткого выполнения упражнений под музыку; развитие умения управлять своим телом (координация движений); создание эмоционального	Разучивание загадок Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик»	Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», «пунктирная линия», «ломаная линия».

	настрою, развитие интереса, желания заниматься; Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», «пунктирная линия», «ломаная линия».		
№19 4ч.	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;	Организовать посещение цирка;
№20 4ч.	«Мы моряки» (на свежем воздухе) Упражнять в лазанье; упражнять в бросании ловле; воспитывать у детей уверенность в себе (в сложных ситуациях).	Прослушивание аудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотр видеофильмов о воде;	Организовать прогулку к водоему, обращая внимание ребёнка на обитателей водоёма;
№21 4ч.	«Интегративное занятие «Цветочный город» Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; повышать речевую активность; учить драматизировать не большие литературные произведения.	Разучивание подвижных игр, стихов	Чтение произведения Н. Носова «Приключение Незнайки и его друзей»
№22 4ч.	«Путешествие в космос» Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета; развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);	Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах;
№23 4ч.	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; закреплять знания о профилактике и лечении простудных заболеваний; навыки выполнения ОРУ с	Рассматривание книги полезных продуктов, закрепление знаний о продуктах, полезных для здоровья;	Почитать с ребенком дома: М Пришвин. «Лисичкин хлеб»: раскрыть значение полезной пищи для человека, помочь ребенку в понимании текста

	гимнастическими палками.		
№24 4ч	«Мир человека» Учить выполнению прыжков из необычных положений, пружинистому отталкиванию и мягкому приземлению; умению лазать различными способами; развивать выносливость, мышечную силу, равновесие, вестибулярный аппарат; расширять активный и пассивный словарь.	Беседа по лексической теме, рассматривание иллюстраций, слайдов.	
№25 4ч.	Интегрированное занятие: Посвящение в «Спортики» Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, выполняя правильный хват реек руками; совершенствовать двигательные умения и навыки(прыжками, подлезание, прокатывание мяча); закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.	Разучить упражнения дыхательной гимнастики.	Посмотреть с ребенком мультфильм «Ох и Ах», провести беседу по просмотренным мультфильмам.
	Тем: 25		Итого: 112

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

№ НОД Кол- во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	С мячами Совершенствовать двигательные умения	Индивидуальная работа с детьми:	Папка передвижка «Физическое

	и навыки (в прыжках с продвижением вперёд, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20); формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений (безопасность). Побуждать детей к оценке и самооценке действий и поведения сверстников (социализация).	-отбивание мяча с продвижением вперёд; - отбивание мяча с продвижением вперёд змейкой	развитие детей 6 – 7 лет»
№2 4ч.	«Путешествие в Африку» Обобщать и уточнять знания детей о животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными (коммуникация); упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику (здоровье); содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок (познание).	Индивидуальности работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки»	Просмотр мультфильмов про животных Африки
№3 6ч.	«Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (познание). Формирование трудовых умений (труд). Расширение кругозора детей (коммуникация). Развитие активной речи детей (коммуникация).	Беседа «Поведение во время путешествия»	Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий.
№4 4ч.	С гимнастической палкой Учить выполнять метание набивного мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять с небольшого разбега ударять , по мячу ногой и сбивать предметы с расстояния 2- 2,5 м. Совершенствовать умения выполнять прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Закреплять умения в перебрасывании мячей стоя в шеренгах, расстояние 2.5 м. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование	Выполнять упражнение «Сумей сесть»

	основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье(здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие(социализация).		
№5 4ч.	«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных (Познание),; обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (здоровье), вызвать интерес к занятиям физическими упражнениями.	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем.....»	Игра «Закончи предложение» У волчицы родилась.....
№6 4ч.	Интегрированное занятие «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения (ходьбы и бега)в строю (парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд.	Отгадывание загадок про диких животных.
№7 4ч.	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канату по – медвежьей: ступни на канате, руки на полу. Учить выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Закреплять ползание по скамье на животе, подтягивая себя руками. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация).	Индивидуальная работа в утренние часы: - Ходьба по медвежьей; -Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом - Прыжки в длину.	Беседа с родителями «Безопасность на улице»
№ 8 4ч.	«В гостях у Пеппи длинный чулок» Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе (социализация). Создавать эмоциональный настрой на развитие	Провести беседу и выяснить какие цветы они знают; Разучить логоритмическую гимнастику.	Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве

	интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание (здоровье). Развивать фонематический слух (коммуникация).		
№9 6ч.	Закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4-5 м. из и. п. сидя, стоя на коленях. Отрабатывать навык легкого прыжка на двух ногах, разложенных в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье спиной вперед, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физической деятельности.	Индивидуальная работа с детьми: Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м. из и. п. стоя, сидя.	Беседа «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой»
№10 4ч.	«Дикие животные» Закреплять знания детей о животных: знать названия, их внешние признаки, как передвигаются, где живут, упражнять в подборе эпитетов, упражнять в выкладывании небольших слов со стечением согласных, развивать словарь по данной лексической теме. Развивать умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физической деятельности.	Разучивание пальчиковой гимнастики	Отгадывание загадок о диких животных
№11 6ч.	На свежем воздухе Учить попеременно двухшажному ходу с палками. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую , удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок	Провести беседу о конькобежном виде спорта. Что необходимо для занятий конькобежным спортом?	На выходных катание с детьми на коньках в ФОКЕ
№12 4ч.	Мяч - ёжик Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с высоким подниманием колена и выполнением хлопка под коленом; ведении мяча правой и левой рукой в прямом направлении; прокатывание	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.	Ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног (рук, спины)».

	<p>мяча под дуги поставленные в коридор. Отрабатывать навык напрыгивания на гимнастическую скамья; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом – ёжиком. Формировать навык безопасного поведения в подвижных играх.</p>		
№13 6ч.	<p>На свежем воздухе Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма «лесенкой»</p>	<p>Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие».</p>	<p>Погулять с детьми в парке: - поиграть с детьми в подвижные игры. - придумать вместе рассказ «Новый вид спорта для олимпийских игр»; (создание и презентация эскизов спортивного костюма для сборной России, медали для чемпионов);</p>
№14 6ч.	<p>«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!» Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точки, выразительности их выполнения. Закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений.</p>	<p>- повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению; - педагогическая ситуация : «Осторожно лекарство!» - формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях способах поведения в них.</p>	<p>Папка- передвижка «Игры вместо лекарств»</p>
№15 6ч	<p>Игры – эстафеты Закреплять навыки ходьбы «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с выполнением задания. Совершенствовать навыки быстрого бега, пролезания в обруч, прыжков. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, мышечную силу. Развивать концентрацию и</p>	<p>Беседа «В здоровом теле- здоровый дух». Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности.</p>	<p>Организовать с ребенком серию бесед о правилах безопасной жизни (дома, на улице – общение с незнакомыми людьми, животными).</p>

	распределение внимания через игры – эстафеты. Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека, но и от его эмоционального настроя и нравственных качеств (трудолюбия, упорства, воли, желания победить).		
№16 6ч.	На свежем воздухе Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов, Продолжать учить спуску и подъёму на склон.	Беседа- рассуждение «Я – спортсмен»;	Поиграть с детьми в подвижные игры
№17 6ч	«Мы космонавты» Закрепление основных видов движения, лексической темы «Космос»; создание праздничного настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения в решении математических задач. Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Развитие умений действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формировать правильное дыхание.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);	Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах;
№18 6ч	«Хлеб» Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, ходьбе спиной вперёд. Продолжать учить выполнять упражнение «Тачки». Совершенствовать навык прыжка через предметы на двух ногах. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением заданий. Развивать силу мышц ног, рук, ловкость, внимание, координацию, общую и мелкую моторику рук. Упражнять в ловле мяча, в ходьбе с продвижением вперёд. Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развивать мыслительные процессы.	Разучить пословицы и поговорки о труде;	Понаблюдать за весенними изменениями в природе;
№19 6ч.	Сюжетно –игровое «Самый сильный и ловкий» Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с преодолением различных препятствий.	Проведение физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
№20 4ч.	«Азбука здоровья» Знакомить с разными видами микробов;	Побеседовать с ребенком о	Совместно с ребенком

	полезной и вредной пищей, витаминами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью дома и в детском саду.	поведенческих правилах, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми;	приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах, побеседовать о здоровом образе жизни);
№21 6ч.	«Волшебный цветок» Закреплять навыки лазанья различными способами; развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; ловкость и общую выносливость; чувство единства, сплоченности; тренировать дыхательную мускулатуру; создавать эмоционально положительный настрой на занятия используя элементы цветотерапии.	В группе нарисовать «Волшебный цветок»	Обсуждение вместе с детьми смысла и содержания пословиц, поговорок, загадок о природных явлениях, народных примет, сведений из народного календаря;
№22 6ч.	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;	Организовать посещение цирка;
	Тем: 22		Итого: 112

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

3.6. Календарный план воспитательной работы в возрастных группах общеразвивающей направленности МБДОУ д/с №93

Календарный план воспитательной работы разработан с целью реализации рабочей программы воспитания МБДОУ д/с №93, представляет собой перечень конкретных воспитательных мероприятий, сформированных в годовом цикле по организационным модулям воспитательной работы «Событийные мероприятия», «Групповые дела», «Экскурсии, целевые прогулки», «Организация предметно-пространственной среды», «Работа с родителями» в рамках реализации основных направлений воспитательной работы в МБДОУ д/с №93: патриотическое направление, социальное направление, познавательное направление, физическое и оздоровительное направление, трудовое направление, этико-эстетическое направление воспитания.

Дата	Направление деятельности, название мероприятия	Возрастные группы
СЕНТЯБРЬ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
14 сентября	Физкультурный досуг «Я расту здоровым»	младшая группа
28 сентября	Спортивные соревнования «Безопасные старты»	старшие и подготовительные к школе группы
21 сентября	Физкультурный досуг «Девчонки – витаминки, мальчишки - крепыши»	средняя группа.
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
17 сентября	Участие в акции «Волна здоровья». «Осеняя спартакиада»	Старшая группа
МОДУЛЬ «ЭКСКУРСИИ, ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГУЛКИ»		
27 сентября	Экскурсия к пешеходному переходу на перекресток ул.Дзержинского-ул.Черняховского	подготовительные к школе группы
МОДУЛЬ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ»		
1-30 сентября	Оформление в группах спортивных уголков	Все группы
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
5 сентября	Консультация для родителей по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования.	Старшая группа
20 сентября	Анкетирование « О здоровье всерьез»	Подготовительная к школе группа

Октябрь		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
20 октября	Акция «На зарядку становись!»	младшие, средние, старшие, подготовительные к школе группы
26 октября	Спортивные соревнования «Весёлые старты»	подготовительные к школе группы
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
26 октября	Физкультурный досуг «Осенние забавы»	Старшая группа
МОДУЛЬ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ»		
6 октября	Обновление наглядной агитации «Формула здоровья»	все возрастные группы
НОЯБРЬ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
16 ноября	Физкультурное развлечение «Осенняя овощная сказка»	Вторая младшая группа
7 ноября	Квест-игра «Прогулка в осенний лес».	Старшая группа
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
10 ноября	Развлечения «Я, ты, он, она – вместе целая страна»	подготовительная к школе группа
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
12 ноября	Родительская гостиная по актуальным вопросам физического развития воспитанников	все возрастные группы
24 ноября	Консультация «Здоровый ребенок – здоровое общество»	младшая группа

ДЕКАБРЬ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
3 декабря	Спортивное развлечение «Зимушка - зима»	Старшие группы
23 декабря	Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся»	Подготовительная к школе группа
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
14 декабря	Спортивный досуг «Будь здоров»	Средняя группа
МОДУЛЬ «ЭКСКУРСИИ, ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГУЛКИ»		
19 декабря	Целевая прогулка к автобусной остановке на ул.Дзержинского	старшие группы
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
8 декабря	Привлечь родителей в празднике «Папа, мама, я – спортивная семья»	Подготовительные к школе группы

ЯНВАРЬ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
18 января	Спортивный досуг «Зимние забавы»	средние, старшие, подготовительные к школе группы
25 января	Физкультурное развлечение «Кто со спортом дружит, никогда не тужит»	Средняя группа
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
21 января	Физкультурное развлечение «Приключения Умки»	младшая группа
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
16 февраля	Консультации «Красивая осанка – залог здоровья»	Подготовительная к школе группа

ФЕВРАЛЬ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
18-22 февраля	Спортивный праздник «Мы – защитники Отечества»	средние, старшие, подготовительные к школе группы
25 февраля	Квест игра «Мы солдаты»	Подготовительная к школе группа
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
17 февраля	День здоровья «Тропинка здоровья»	младшая группа

МОДУЛЬ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ»		
25 февраля	Подготовка инвентаря и атрибутики к квест-играм	Подготовительная к школе группа
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
1-10 февраля	Родительское собрание «Здоровье сбережение в детском саду и в семье»	все возрастные группы

МАРТ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
15 марта	Физкультурный досуг «Мы растём здоровыми»	младшая группа
28 марта	Физкультурное развлечение «Чемпионы страны»	Подготовительная к школе группа
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
10 марта	Соревнования «Вместе с мамой я спортом занимаюсь».	Средние группы, Старшие группы
МОДУЛЬ «ЭКСКУРСИИ, ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГУЛКИ»		
30 марта	Экскурсия к светофору и пешеходному переходу на ул.Дзержинского (остановка гостиница «Таганрог»)	старшие группы
МОДУЛЬ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ»		
10 марта	Подготовка украшения зала к соревнованиям «Вместе с мамой я спортом занимаюсь».	Средние группы, Старшие группы
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
17-18 марта	Семинар – практикум «Подвижные игры и игровые упражнения.	Все возрастные группы

АПРЕЛЬ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
11-12 апреля	Спортивные соревнования «Космические старты»	средние, старшие, подготовительные к школе группы
27 апреля	Физкультурный досуг «Поможем Зайке быть здоровым»	младшая группа
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
8 апреля	Физкультурный досуг «Мы со спортом дружим никогда не тужим»	Старшая группа
18-22 апреля	«Неделя здоровья»	Старшая группа
МОДУЛЬ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ»		
18-22 апреля	Оформление и подготовка совместно воспитателями мероприятия «Неделя здоровья»	Старшая группа
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
20 апреля	Консультации «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей».	младшая группа

МАЙ		
МОДУЛЬ «СОБЫТИЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ»		
5-10 мая	Проект «Великой Победе посвящается...»	все возрастные группы
18 мая	Спортивный квест «Путешествие в Страну Безопасности»	средние, старшие, подготовительные к школе группы
МОДУЛЬ «ГРУППОВЫЕ ДЕЛА»		
15мая	Развлечение «Зарница».	Старшая группа, Подготовительная к школе группа
23 мая	Физкультурный досуг «Путешествие в спортивный городок»	средняя группа
МОДУЛЬ «ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ»		
1-30 мая	Провести диагностику физического развития детей.	Все возрастные группы
МОДУЛЬ «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»		
25мая	Оформление стенда «Чем занять ребенка летом»	Все возрастные группы

3.7. Расписание образовательной деятельности по физической культуре

РАСПИСАНИЕ
организованной образовательной деятельности по физической культуре
в возрастных группах общеразвивающей направленности
МБДОУ д/с №93
на 2022-2023 уч.год

ПОНЕДЕЛЬНИК
9.00- 9.15 Капелька (младшая группа) 9.25-9.40 Семицветик (младшая группа) 9.50-10.10 Радуга (средняя группа) 10.20-10.50 Улыбка (подготовительная к школе)
ВТОРНИК
9.30 -9.50 Чебурашка (средняя) 10.00 - 10.25 Знайки (старшая) 10.35 – 11.00 Лучики (старшая) 11.20-11.50 Сказка (подготовительная к школе) 12.00-12.30 Звездочка (подготовительная к школе)
СРЕДА
9.00- 9.15 Капелька (младшая группа) 9.25-9.40 Семицветик (младшая группа) 9.50-10.10 Радуга (средняя группа) 10.20-10.50 Улыбка (подготовительная к школе)
ЧЕТВЕРГ
9.30 -9.50 Чебурашка (средняя) 10.00 - 10.25 Знайки (старшая) 10.35 – 11.00 Лучики (старшая) 11.20-11.50 Сказка (подготовительная к школе) 12.00-12.30 Звездочка (подготовительная к школе)
ПЯТНИЦА
9.00-9.30 Сказка (подготовительная к школе) 9.40- 10.10 Звездочка (подготовительная к школе) 11.00-11.15 Капелька, Семицветик (младшие группы) 11.15-11.35 Радуга, Чебурашка (средние группы) 11.35-12.00 Знайки, Лучики (старшие группы) 12.00-12.30 Улыбка (подготовительная к школе)

ГРАФИК
проведения утренней гимнастики

Время	Группа/Место проведения	Ответственный педагог	Аккомпанемент
<i>основное здание</i>			
8.00-8.05	<i>группы раннего возраста:</i> «Гномики» - групповое помещение	воспитатель	ИКТ
8.00-8.05	«Пчёлка» - групповое помещение	воспитатель	ИКТ
8.00-8.10	<i>младшие группы:</i> «Капелька» - музыкальный зал	воспитатель	муз.руководитель
8.00-8.10	«Семицветик» - физкультурный зал	<i>понедельник, среда, пятница -</i> инструктор ФК Ключниченко А.О. <i>вторник, четверг – воспитатель</i>	ИКТ
8.10-8.20	<i>средние группы:</i> «Радуга» - музыкальный зал	воспитатель	муз.руководитель
8.10-8.20	«Чебурашка» - физкультурный зал	<i>понедельник, среда, пятница -</i> инструктор ФК Ключниченко А.О. <i>вторник, четверг – воспитатель</i>	ИКТ
8.20-8.30	<i>подготовительные к школе группы:</i> «Солнышко» - музыкальный зал	воспитатель	муз.руководитель
8.20-8.30	«Улыбка» - физкультурный зал	<i>понедельник, среда, пятница -</i> инструктор ФК Ключниченко А.О. <i>вторник, четверг - воспитатель</i>	ИКТ
<i>модульное здание (музыкально-физкультурный зал)</i>			
8.00-8.10	<i>старшие группы:</i> «Знайка»	<i>понедельник, среда, пятница –</i> воспитатель <i>вторник, четверг - инструктор ФК</i> Ключниченко А.О.	муз.руководитель . ИКТ
8.00-8.10	«Лучики»	<i>понедельник, среда, пятница –</i> воспитатель <i>вторник, четверг - инструктор ФК</i> Ключниченко А.О.	муз.руководитель ИКТ
8.10-8.20	<i>подготовительные к школе группы:</i> «Звёздочка»	<i>понедельник, среда, пятница –</i> воспитатель <i>вторник, четверг - инструктор ФК</i> Ключниченко А.О.	муз.руководитель ИКТ
8.10-8.20	«Сказка»	<i>понедельник, среда, пятница –</i> воспитатель <i>вторник, четверг - инструктор ФК</i> Ключниченко А.О.	муз.руководитель ИКТ

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ д/с № 93

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительные группы
Организованная деятельность				
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ д/с № 93

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки- походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год , внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
14.	Физкультурно- спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
15.	Игры- соревнования между возрастными группами	1 раз в год в спортивном зале, длительность - не более 30 мин
16.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
17.	Совместная физкультурно-	По желанию родителей и детей не более 2

	оздоровительная работа детского сада и семьи	раза в неделю, длительность 25- 30 мин
18.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
19.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, используемые в МБДОУ д/с № 93

№	Виды	Особенности организации
<i>Закаливающие мероприятия (в соответствии с медицинскими показаниями)</i>		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	ежедневно
2.	воздушные ванны	ежедневно (в тёплый период года)
3.	ходьба босиком по «тропе здоровья»	ежедневно (в тёплый период года)
4.	облегченная одежда	ежедневно (в соответствии с погодными условиями)
<i>Физкультурно- оздоровительные, образовательные</i>		
1.	логоритмика	ежедневно
2.	артикуляционная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика (по Стрельниковой)	ежедневно
5.	релаксация	2-3 раза в неделю
6.	музыкотерапия	ежедневно
7.	сказкотерапия	ежедневно
8.	гимнастика-пробуждение	ежедневно (после дневного сна)

3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025г.
- Примерная рабочая программа воспитания для образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от «01» июля 2021 № 2/21)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384)
- Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 № 08-249
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р «Концепция дополнительного образования детей»
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 № 18638)
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями)

3.9. Перечень литературных источников.

Образовательная область «Физическое развитие»

Методические пособия:

Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М. — М.: Мозаика-Синтез, 2014

Сборник подвижных игр/Автор-сост. Э.Я.Степаненкова. — М.: Мозаика-Синтез, 2014

Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Пензулаева Л.И.— М.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.— М.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.— М.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Пензулаева Л.И.— М.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Наглядно-дидактические пособия:

Серия «Мир в картинках»: Спортивный инвентарь— М.: Мозаика-Синтез, 2014

Серия «Рассказы по картинкам»:

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2014

Обеспечение методическими рекомендациями образовательной деятельности

Комплексная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: Пособие для воспитателя детского сада.- М.:Просвещение, 1988.

Пензулаева Л.И. Растем здоровыми и крепкими!: книга для родителей и детей 3-4 лет.- М.: Дрофа, 2006

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. «Просвещение».