

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №93 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБДОУ детский сад №93 Выборгского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №93 Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 « 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от « 22 » августа 2022 г. №91.
Заведующий ГБДОУ детский сад №93 Выборгского
района Санкт-Петербурга
_____ Л.А.Виноградова

УЧТЕНО

мнение Совета родителей
(законных представителей)
Протокол № 1 от « 23 » августа 2022 г.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 1,5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Инструктор по физической культуре: Кулак Е.Н.

Санкт-Петербург
2022 год

Оглавление

| | |
|---|----|
| I. Целевой раздел..... | 3 |
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. Цели, задачи, принципы образовательной программы. | 5 |
| 1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 1,5-7 лет. | 6 |
| 1.3. Целевые ориентиры освоения образовательной программы. | 13 |
| II Содержательный раздел..... | 17 |
| 2.1. Содержание образовательной работы с детьми..... | 17 |
| 2.2 Календарный план воспитательной работы | 77 |
| 2.3. Взаимодействие с социальными партнерами..... | 86 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 87 |
| 3.1. Структура реализации рабочей программы | 87 |
| 3.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды | 88 |
| 3.3. Информационно-методическое обеспечение образовательной деятельности. | 93 |

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 93 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, с целью построения системы педагогической деятельности, обеспечения гарантий качества содержания, создания условий для реализации и обеспечения индивидуального развития детей.

Образовательная деятельность ОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:

- ✓ повышение функциональных возможностей детского организма,
- ✓ совершенствование физических качеств,
- ✓ освоение определенных двигательных навыков.

В соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384);

- Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020 N 59599);

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573); - СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (детских

садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на занятиях по физической культуре и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Обучение детей построено в форме увлекательной, проблемно-игровой деятельности.

1.1. Цели, задачи, принципы образовательной программы.

Основной *целью* представленной программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- ✓ развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- ✓ формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- ✓ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 1,5-7 лет.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 1,5-3 лет

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки. Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания -

30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно

хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры,

помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5-6 лет

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку. Сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируется физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

К концу года дети 5-6 лет могут:

- ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- лазать по гимнастической стенке, с изменением темпа.
- прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100см., прыгать через скакалку.
- метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч в верх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие

-перестраиваться в колонну по трое, четверо и.т.д., равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты на лево, на право, кругом.
 -продолжать развивать творчество в двигательной деятельности. Формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6-7 лет

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу: выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной форме, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

К концу года дети 6-7 лет могут:

- выполнять правильно все основные виды движений
- прыгать в длину с места не менее 100см, с разбега 10см, в высоту 50см, прыгать через короткую и длинную скакалку
- перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м.
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично. В заданном темпе.
- сохранять осанку
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Рост и масса тела. Рост детей в дошкольном возрасте увеличивается неравномерно — вначале до 4—6 см в год, а затем в период от 4 до 5^{1/2} лет у мальчиков и на 6—7-м году у девочек рост несколько ускоряется — до 6—8 см в год (так называемое первое физиологическое вытяжение). Ориентировочно можно считать, что начиная с 1 года ребенок ежегодно вырастает в среднем на 5 см.

Ежегодная прибавка массы тела в дошкольном возрасте составляет в среднем 2 кг: за 4-й год жизни — примерно 1,6 кг, за 5-й — около 2 кг, за 6-й

и 7-й — по 2,5 кг. К 6—7 годам масса тела ребенка примерно равна удвоенной массе его тела в возрасте 1 года. Точная оценка *физического развития* ребенка возможна только на основании сравнения показателей его роста и массы тела с показателями стандартных ростовесовых таблиц или кривых.

Анатомо-физиологические особенности органов и систем. Кожа утолщается, становится более эластичной и стойкой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но еще относительно велико. К 6 годам строение дермы приближается к таковому у взрослых, но кератинизация рогового слоя эпидермиса еще не закончена. Толщина волос увеличивается с 0,08 мм в конце первого года жизни до 0,2 мм к 6—7 годам.

В подкожной клетчатке процессы гиперплазии прекращаются, число жировых клеток становится постоянным. К 5—7 годам в полостях организма и в забрюшинном пространстве появляются скопления жировой ткани, что уменьшает подвижность внутренних органов.

Нарастает масса мышечной ткани, продолжают дифференцировку мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 6—7 годам мышцы кисти достигают развития, позволяющего начать обучение ребенка письму, лепке и т.п. С 6—7 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

Интенсивность обмена в костной ткани снижается. Содержание кальция в скелете увеличивается со 179 г в 3 года до 239 г в 6 лет. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. К четвертому году жизни значительно уменьшается поясничный лордоз, в связи с чем исчезает свойственное детям раннего возраста выпячивание живота. К 5—6 годам форма позвоночника становится такой же, как у взрослого, однако фиксация позвоночника еще несовершенна.

К 2½ годам обычно прорезываются все 20 молочных зубов, с 5—6 лет они начинают выпадать, сменяясь постоянными. В дошкольном возрасте рост лицевого черепа опережает рост мозгового, продолжают формироваться придаточные пазухи носа (околоносовые пазухи). К 4 годам развивается нижний носовой ход.

В конце дошкольного возраста завершается формирование грудной клетки. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослого, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

До 6—7 лет голосовая щель, трахея и бронхи остаются узкими. Слизистая оболочка дыхательных путей нежная, богата кровеносными сосудами. Увеличиваются масса легких, число альвеол, просвет бронхиол. К 5—7 годам заканчивается формирование структуры ацинуса. Дыхательный объем возрастает со 114 мл в 3 года до 156 мл в 6 лет, минутный объем дыхания — соответственно с 2900 до 3200 см³. К 6 годам потребность в кислороде достигает максимальной величины — 9,2 мл/мин/кг (что вдвое выше, чем у взрослых). Дыхание становится более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 3½—4 удара пульса. Частота дыханий

уменьшается с 30—35 в 1 мин в 1 год до 23—25 в 1 мин к 5—7 годам. При аускультации легких до 5—7 лет определяется пуэрильное дыхание.

Сердечно-сосудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и сила сердечных сокращений. Форма и расположение сердца почти такие же, как у взрослых. Границы относительной сердечной тупости в 2—6 лет: верхний край — второе межреберье, левый край — на 1—2 см кнаружи от левой среднеключичной линии, правый край — немного кнутри от правой окологрудной линии (не доходит до середины расстояния между правой окологрудной линией и правым краем грудины). Верхушечный толчок сердца при осмотре определяется в пятом межреберье, несколько кнаружи от правой среднеключичной линии.

Постепенно урежается частота сердечных сокращений: в 3 года она составляет 105 ударов в 1 мин, в 5 лет — 100 ударов в 1 мин, в 7 лет — 85—90 ударов в 1 мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст. в 3—4 года до 100/65 мм рт. ст. в 7 лет. Для ориентировочного расчета артериального давления можно пользоваться следующими формулами: для систолического АД — $90 + 2n$, диастолического — $60 + n$ (n — возраст в годах).

Происходит дальнейшее развитие желудочно-кишечного тракта. С 2 до 5 лет длина пищевода увеличивается с 13 до 16 см, диаметр — с 13 до 15 мм, расстояние от зубов до входа в желудок — с 22,5—24 до 26—27,9 см. Возрастают масса и емкость желудка, удлиняется кишечник. Повышаются масса и размеры поджелудочной железы и печени, совершенствуются их функции. У детей 5—7-летнего возраста нижний край печени выступает из-под правой реберной дуги на 1—2 см по среднеключичной линии. В связи с увеличением секреции пищеварительных желез, повышением активности пищеварительных ферментов более совершенным становится пищеварение. Частота опорожнений кишечника в дошкольном возрасте — 1—2 раза в сутки.

Увеличиваются масса и размеры почек. С 5 лет строение клубочка нефрона такое же, как у взрослых. Число мочеиспусканий уменьшается с 10 раз в сутки в 3 года до 6—7 в 7 лет. В 3 года ребенок выделяет до 800—900 мл мочи в сутки, в 7 лет — до 1000—1300 мл. Клиренс эндогенного креатинина соответствует показателям взрослых.

Развивается кроветворная система, возрастает масса костного мозга. Изменяется состав крови: в 4—5 лет происходит повторный перекрест в лейкоцитарной формуле, когда число нейтрофилов и лимфоцитов практически выравнивается. Увеличиваются масса вилочковой железы, масса и размеры селезенки. Продолжает возрастать число лимфатических узлов, развивается лимфоидный аппарат носоглотки, желудочно-кишечного тракта.

Происходит дальнейшее совершенствование иммунной системы, нарастает уровень комплемента. Повышается синтез иммуноглобулинов: содержание в крови иммуноглобулинов М достигает уровня взрослого человека к 4—5 годам, а иммуноглобулинов G — в 5—6 лет. Уровень иммуноглобулинов А в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых.

Развиваются железы внутренней секреции. Совершенствуется гипоталамо-гипофизарная система, увеличиваются размеры гипофиза. Достаточный

уровень секреции тройных гормонов гипофиза обеспечивает нормальную динамику роста ребенка и правильное функционирование периферических желез внутренней секреции. Возрастает масса щитовидной железы, гормоны которой необходимы не только для процессов роста, но и для дифференцировки ц.н.с., нормального интеллектуального и психомоторного развития ребенка. Продолжается дифференцировка зон в коре надпочечников. Существенных изменений в уровне половых гормонов не происходит, но отмечается дальнейшее развитие половых желез (яичек, яичников), их «подготовка» к периоду полового созревания увеличивается масса паращитовидных желез.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной систем. Возрастает масса головного мозга. Совершенствуются проводящие пути ц.н.с. и нервные окончания в цефалокаудальном направлении: к 3—5 годам в основном завершается миелинизация нервных волокон. После 3 лет появляются шейное и поясничное утолщения спинного мозга, его масса к 3—5 годам утраивается по сравнению с массой при рождении.

Происходит дальнейшее развитие органов чувств. Заметно увеличиваются размеры и масса глазных яблок. У детей 6 лет еще продолжаются процессы формирования рефракции, начинает развиваться глубинное зрение. К 6 годам острота зрения достигает 0,86. Объемное восприятие предметов и способность различать цвета хуже, чем у детей школьного возраста. Повышаются острота слуха и способность к дифференцировке звуков. В 6-летнем возрасте острота слуха на слова ниже, чем на тоны. Улучшается обоняние — возрастают чувствительность к запахам и способность к их дифференцировке.

Совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки. В этом возрасте дети уже достаточно определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Дети повторяют многие действия взрослых; в качестве модели для подражания они, как правило, выбирают близких родственников. В это время особенно большое значение имеют устойчивые и доброжелательные взаимоотношения в семье.

Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более. В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи; могут составить небольшой рассказ. Они начинают уверенно держать в руках карандаш, рисуют различные предметы, животных.

В 2^{1/2}—3 года параллельно с интеллектуальным развитием происходит половая ориентация ребенка, которая окончательно формируется в дошкольном возрасте. Уже в 3 года большинство детей могут назвать не только свой возраст, но и пол. В возрасте 4—6 лет дети начинают играть в «родителей», «дочки-матери», «больницу», выполняя (на уровне своего понимания) роль одного из родителей. При этом проявляется определенный интерес к половым различиям.

1.3. Целевые ориентиры освоения образовательной программы.

Целевые ориентиры освоения программы детьми 1,5-2 лет

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения

Целевые ориентиры освоения программы детьми 3-4 лет

Физическое развитие

Ребенок:

- ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками;
- обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, построения и перестроения по ориентирам и т.д.);
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);

- использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью взрослого;
- с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

Целевые ориентиры освоения программы детьми 4-5 лет.

Физическое развитие

Ребенок:

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, кубики, мешочки);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- бегаёт, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (несколько раз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;
- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

Целевые ориентиры освоения программы детьми 5-6 лет

Физическое развитие

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ✓ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в

котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Образовательная область «Физическая развитие»:

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- 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 мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на 1-2, 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.
- участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, волейбол).

II Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми.

Образовательная область «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.).

Основные цели и задачи

Группа для детей 1,5-4 лет.

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. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Группа для детей 4-5 лет.

Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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.

Группа для детей 5-6 лет.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания. Знакомить детей с возможностями здорового человека. 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.

Группа для детей 6-7 лет.

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представление 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.

Перспективное планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию во группе для детей 1,5-3 лет

| Месяц | Неде- ля | Тема (Компонент ДОУ) | Коли- честв о | Содержание занятия: Базовая программа | Компонент ДОУ- форма организации |
|--------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|---|---|
| Сентябрь | 1 | Знакомство (адаптация) | | | |
| | 2 | Знакомство с залом | | | |
| | 3 | «Веселая полянка» | 3 | Прыжки с места, бросание мяча на дальность из-за головы | Путешествие |
| | 4 | «Вот как мы умеем!» | 3 | Ходьба по доске, бросание и ловля мяча | Оздоровительно-познавательное |
| Октябрь | 1 | «Шишки в корзинке» | 3 | Ползание на четвереньках, прокатывание мяча | Сюжетное |
| | 2 | «Разноцветные листочки» | 3 | Прыжки , бросание в цель | Игровое |
| | 3 | «Построим дом» | 3 | Бросание на дальность, прокатывание мяча | Сюжетное |
| | 4 | «Ровная спинка» | 3 | Бросание и ловля мяча, ходьба по доске | Оздоровительно-познавательное |

| | | | | | |
|---------|---|---|---|---|-------------------------------|
| Ноябрь | 1 | «Мы веселые цыплята» | 3 | Прыжки, бросание мяча | Образное |
| | 2 | «Забавные ежата» | 3 | Ползание на четвереньках, прокатывание мяча | Образное |
| | 3 | «В гости к кукле Кати» | 3 | Метание , прыжки через предметы | Игровое |
| | 4 | Песенка «Тук-тук-тук!» | 3 | Ходьба по доске, прыжки в длину с места | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь | 1 | «В гости к елки» | 3 | Прыжки с продвижением вперед, метание | Путешествие |
| | 2 | «Домик для собачки» | 3 | Бросание на дальность | Сюжетное |
| | 3 | «Накормим котика» | 3 | Бросание на дальность, прыжки в длину | Сюжетное |
| | 4 | «Наш носик» | 3 | Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места | Оздоровительно-познавательное |
| Январь | 1 | «Подарок от зайчика» | 3 | Катание мяча, лазанье по гим.стенке | Игровое |
| | 2 | «В гости к Зимушке-Зиме» у участием родителей | | Метание в гор. цель, прыжки в длину с места | Путешествие |

| | | | | | |
|---------|---|--|---|---|-------------------------------|
| | 3 | «В гости к Михаилу Потапычу» | 3 | Ходьба по доске, метание в цель | Путешествие |
| | 4 | «Кошечка играет с ушками» | 3 | Ползание по гим. скамейке, катание мяча | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль | 1 | «Еду к бабе, еду к деду» | 3 | Метание вдаль, катание мяча в воротца | Путешествие |
| | 2 | «Курица и Петушок с цыплятами» | 3 | Ходьба по доске, прыжки в длину с места | Сюжетное |
| | 3 | «Бравые солдаты» | 3 | Ползание по гим. скамейке, подлезание под дугу | Образное |
| | 4 | «Здоровые зубы, здоровью любви!» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Март | 1 | « В ногу с мамой» с участием родителей | 3 | прыжки с продвижением вперед на двух ногах | Сюжетное |
| | 2 | «Поиграем с Матрешкой» | 3 | Метание на дальность, ходьба по наклонной доске | Игровое |
| | 3 | «Колобок» | 3 | Прыжки в длину с места, метание на дальность | По сказке |

| | | | | | |
|--------|---|---------------------------|---|---|-------------------------------|
| | 4 | «Веселые глазки» | 3 | Лазанье по лестнице, ходьба с перешагиванием через предметы | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель | 1 | «Венок из цветов» | 3 | бросание мяча и его ловля | Игровое |
| | 2 | «Божьи коровки» | 3 | Ходьба по наклонной доске, катание мяча | Образное |
| | 3 | «Забавные воробышки» | 3 | Метание на дальность, прыжки через предметы | Образное |
| | 4 | «Купаться любят все» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Май | 1 | Диагностика (прыжки) | 3 | | |
| | 2 | Диагностика (метание) | 3 | | |
| | 3 | «Наш муравейник» | 3 | Ползание по скамейке, катание мяча друг другу | Сюжетное |
| | 4 | «Как Мишка здоровым стал» | 3 | Бросание мяча через сетку | Оздоровительно-познавательное |
| Июнь | 1 | «Нам не скучно» | 3 | Ходьба по доске, прокатывание мяча друг другу | Игровое |
| | 2 | «Веселые потешки» | 3 | Прыжки на месте | Игровое |

| | | | | | |
|------|---|-------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| | 3 | «Разноцветные бабочки» | 3 | прыжки в длину с места | Образное |
| | 4 | «Чистые руки» | 3 | Культурно-гигиенические навыки | Оздоровительно-познавательное |
| Июль | 1 | «Есть у солнышка друзья» | 3 | Ползание на четвереньках | Сюжетное |
| | 2 | «Котенок» | 3 | Прыжки в длину с места, ползание на четвереньках | По сказке |
| | 3 | «Где же ваши погремушки?» | 3 | катание мяча | Предметное |
| | 4 | Диагностика основных видов движений | 3 | | |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ В ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

| Ходьба, бег | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание |
|---|---|--|---|---|
| 1 квартал | | | | |
| Ходьба «стайкой», в колонне друг за другом, на носках, по кругу, взявшись за руки, с остановкой на сигнал. Бег друг за другом, на носках, убежать от догоняющего. | Ходить по прямой и извилистой дорожке. Ходить между линиями (20 см), ходить по доске (15 см). | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м), вокруг предметов и между ними. Прыжки через линию. | Катание мяча 2-мя руками друг другу (1,5 м) под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного воспитателем. | Ползание на четвереньках по прямой, проползая в воротики, змейкой между предметами. |
| 2 квартал | | | | |
| Ходьба, высоко поднимая колени; парами, держась за руки; за ведущим по ориентирам; змейкой между предметами; с изменением темпа Бег враспынную; с остановкой по | Ходить по гимнастической скамейке; ходить, перешагивая предметы, рейки лестницы. Пробегать между линиями. Бег с остановкой на сигнал. | Прыжки через несколько линий поочередно, в длину с места, прыжки в глубину (20-25 см) | Бросать мяч вверх, ловить его двумя руками. Отбивать мяч об пол. Бросать мяч в цель. Бросать мешочек в корзину. | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезание боком в воротики. Лазание по лесенке-стремянке. |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| сигналу .Догонять убегающих | | | | |
| 3 квартал | | | | |
| Ходьба в разных направлениях, с заданиями. Бег парами, взявшись за руки; с изменением темпа, бег на скорость | Ходьба по шнуру, плоскому обручу, по наклонной доске (20 см). Пробовать стоять на одной ноге | Прыжки через предметы (5 см), в высоту с места; через линии поочередно (4- 6). Попытаться прыгать на одной ноге | Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность | Ползание между предметами, подлезание под скамейку (прямо и боком). Лазание по гимнастической стенке. |
| 4 квартал | | | | |
| Ходьба и бег, меняя темп, змейкой, в разных направлениях. | Выполнять задания на ограниченной поверхности | Попытаться прыгать на одной ноге | Метание разных предметов в цели, игры с мячом | Лазание по гимнастической стенке; ползание, выполняя разные игровые задания |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ В ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

| Ходьба, бег | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание |
|--|--|--|---|--|
| 1 | | | | |
| Ходьба обычная, на носках, пятках, в полу-приседе, с предметами в руках, змейкой. Бег в колонне по одному, змейкой между предметами, по кругу. | Ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук, по шнуру прямо. | На двух ногах с поворотами кругом, с продвижением вперед на 2-х ногах, из обруча в обруч, через 2 линии. | Катание мячей между линиями (15-20 см), между предметами, друг другу. Бросание мяча вверх, ловля его. | Ползание на четвереньках между предметами, прокатывая мяч. Подлезать в воротики прямо и боком. Лазание по лесенке-стремянке. |
| 2 | | | | |
| Ходьба с поворотами, с остановкой на сигнал, со сменой темпа, в парах. Бег в парах, врассыпную, приставным шагом (прямой галоп). | Ходьба по шнуру боком приставным шагом, по гимнастической скамейке с предметом в руках. Стоять на одной ноге, вторая согнута в колене. | Спрыгивать с возвышений, прыгать через предметы (высота 15 см). В длину с места. | Отбивать двумя и одной рукой мяч от пола; бросать и ловить мяч в паре. Метать в цель мячи и мешочки в горизонтальную и вертикальную цели. | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе (подтягивание); подлезание под различные |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | Катать набивные мячи. | препятствия. Влезать на гимнастическую стенку. |
| 3 | | | | |
| Ходьба со сменой ведущего, приставным шагом (боком). Чередовать ходьбу с бегом, меняя темп, направление. Бег между предметами; наперегонки; с высоким подниманием колен. | Ходьба с мешочком на голове; ходьба по скамейке ставя ногу с носка; ходьба по скамейке, перешагивая кубики; кружиться в одну, другую сторону. После бега встать на возвышение. | На одной ноге с продвижением вперед. Подпрыгивать на месте, стараясь достать предмет. Учить прыгать на скакалке. Прыжки вверх – напрыгивание –5 - 10 см. | Метать предметы на дальность правой и левой рукой. Бросать набивной мяч двумя руками из-за головы. Бросать мешочки, мячи вдаль. | Лазание с опорой на стопы и ладони по доске. Перелезть с одного пролета на другой. Ползание с опорой на предплечье и ладони. |
| 4 | | | | |
| Чередовать ходьбу с бегом, меняя направления, ходьба с закрытыми глазами, спиной вперед (2-3 м). Бег со старта из разных и.п., челночный бег 3х6 м. | Ходьба с заданиями (по гимнастической скамейке до середины, развернуться –идти в другую сторону). Разойтись вдвоем на широкой доске. | Пытаться прыгать на короткой скакалке, прыжки вверх (напрыгивания) | Бросать мячи в паре разными способами, бросать мешочки, мячи в цели: горизонтальную и вертикальную. Бросать предметы на дальность. | Передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке гимнастической стенки. Ползать с опорой на предплечье и колени. |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ В ГРУППЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

| Ходьба, бег | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание |
|---|--|--|---|--|
| 1 | | | | |
| Ходьба в полу-приседе, с заданиями; через предметы. Бег на носках, с высоким подниманием колен, между предметами. | Ходьба через предметы (высота 20-25 см); по гимнастической скамейке с разным положением рук, остановками. Ходьба по шнуру прямо и боком. | Прыжки на месте; с продвижением на одной и двух ногах. Спрыгивать с гимнастической скамейки в обозначенное место. В длину с места. | Прокатывание мяча одной и двумя руками между предметами. Перебрасывать мяч друг другу разными способами: снизу, от груди, с отскоком. | Подлезание в воротики прямо и боком, подтягивание на животе по гимнастической скамейке. Ходьба боком приставным шагом по рейкам гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке. |
| 2 | | | | |
| Ходьба перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»). Бег через предметы; со сменой темпа. | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, переступая предметы. Стоять на одной ноге на гимнастической | Впрыгивание на предметы (20 см). В длину с места.. Вверх с места («достань предмет»). Учиться прыгать на короткой скакалке. | Подбрасывание и ловля мяча вверх стоя на месте. Отбивание мяча на месте и в движении одной рукой. Метание в горизонтальную цель. | Переходить с пролета на пролет в разных направлениях. Влезание одноименным способом на |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | скамейке. Ходьба с мешочком на голове. | | | гимнастическую стенку. |
| 3 | | | | |
| Ходьба с закрытыми глазами; скрестным шагом Бег в медленном и быстром темпе, челночный бег. Ходьба спиной вперед по прямой и по ориентирам. Бег с заданиями. | Ходьба по шнуру спиной веред. После кружения остановиться, стоять на одной ноге. Пробежать по скамейке. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | Прыжки в длину с разбега; через длинную скакалку. Прыжки на месте и с продвижением разными способами. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки на короткой и длинной скакалке | Перебрасывание мяча друг другу через сетку. Бросание предметов в вертикальную цель, мешочков – вдаль. | Влезание на гимнастическую стенку разноименным способом. |
| 4 | | | | |
| Ходьба спиной вперед, с изменением направления. Челночный бег. Бег с заданиями, на скорость. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, прокатывая мяч вперед и др. заданиями. | Прыжки через длинную и короткую скакалки, с заданиями. | Разные упражнения с мячами («школа мяча»). Метание предметов в цели разными способами. | Влезание на гимнастическую стенку удобным способом в быстром темпе. |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗВИТИЮ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ В ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

| Ходьба, бег | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание |
|--|--|---|--|---|
| 1 квартал | | | | |
| <p>Ходить и бегать в колонне по одному и парами, меняя направление по указанию воспитателя. Ходить и бегать змейкой по кругу, не держась за руки, со сменой темпа.</p> | <p>Ходить и бегать по доске, скамейке прямо и боком, с разными движениями рук</p> | <p>Подпрыгивать стоя на месте и с разбега с целью достать предмет. Спрыгивать с высоты (30-40 см) мягко приземляясь. Прыгать через короткую скакалку.</p> | <p>Перебрасывать и ловить мяч друг другу способом: снизу, из-за головы (1,5-2 м), от груди. Подбрасывать и ловить мяч одной рукой, двумя руками. Отбивать мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом и бегом.</p> | <p>Подлезать в воротики прямо и боком, подтягиваться на животе по гимнастической скамейке. При влезании на гимнастическую стенку перебираться с одного пролета на другой.</p> |
| 2 квартал | | | | |
| <p>Ходить и бегать в рассыпную на ограниченной площади зала, не наталкиваясь, уступая друг другу. Быстро</p> | <p>Ходить на четвереньках по доске, скамейке. Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки без поддержки.</p> | <p>Подпрыгивать на одной ноге и на двух на месте и продвигаясь вперед. Прыгать в длину с места (50-70 см). Прыгать через</p> | <p>Подбрасывать и ловить мяч одной рукой. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками. Попадать мячом в движущую цель. Перебрасывать мяч через сетку.</p> | <p>Проползать под скамейкой. Проползать на четвереньках по гимнастической скамейке, подтягиваться по скамейке, лежа на</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| останавливаться по сигналу. | | короткую и длинную скакалку. | Выполнять элементы игры в хоккей. | спине. Лазать по гимнастической стенке одноименным способом. |
| 3 квартал | | | | |
| Во время ходьбы и бега выполнять задания: двигаться между предметами, собирать их, перекладывать с места на место и др. Ходить и бегать с преодолением препятствий (перелезть, подлезть, перешагнуть). | Ходить по доске, скамейке, выполняя дополнительное задание (перешагивать через предметы, поворачиваться, приседать и др.) Ходить с мешочком на голове по доске, скамейке. | Прыгать в длину с разбега. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Прыгать в высоту с разбега | Бросать мячи, мешочки в горизонтальную и вертикальную цель разными способами, на дальность. Выполнять элементы игры в баскетбол и волейбол. | Лазать по гимнастической стенке разноименным способом. Переходить с пролета на пролет. Лазать по диагонали. Лазать по наклонной доске. |
| 4 квартал | | | | |
| Ходить и бегать различным способом с заданиями | Выполнять разнообразные задания на ограниченной поверхности | Прыгать разными способами | Выполнять задания с мячами разных размеров, метать предметы в цели и на дальность. Выполнять | Лазать быстро различными способами |

| | | | | |
|--|--|--|-------------------------|--|
| | | | элементы игры в футбол. | |
|--|--|--|-------------------------|--|

Перспективное планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию в группе для детей 1,5-3 лет.

Сентябрь.

Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; учить прокатывать мяч в прямом направлении, упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.

| ОРУ | без предметов | с платочком | без предметов | с кубиком |
|-------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|---|
| Основные движения | Ходьба и бег в прямом направлении | Прыжки на двух ногах на месте | Прокатывание мяча в прямом направлении | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени Ходьба между предметами |
| П/игры | «Бегите ко мне» | «По ровненькой дорожке» | «Наседка и цыплята» | «Догони мяч» |

Октябрь.

Задачи: учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

| ОРУ | без предметов | с погремушкой | с мячом | без предметов |
|-----|---------------|---------------|---------|---------------|
| | | | | |

| | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|
| Основные движения | Перепрыгивание через шнур Прокатывание мяча в прямом направлении до ориентира | Прокатывание мячей друг другу Ползание на четвереньках прямо 5м Змейкой между предметами | Проползание под шнур (высота 50 см) Ходьба и бег между двумя линиями (20см) | Ходьба и бег между двумя линиями (15 см) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 1,5 м |
| П/игры | «Птички и птенчики» | «У медведя во бору» | «Солнышко и дождик» | «Лохматый пес» |

Ноябрь.

Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять в прыжках через линию, прокатывании мяча, учить подбрасывать мяч; упражнять в равновесии на уменьшенной опоре.

| | | | | |
|-----|-------------|---------------|-----------|-----------|
| ОРУ | с платочком | без предметов | с кубиком | с обручем |
|-----|-------------|---------------|-----------|-----------|

| | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения | Ходьба по доске, положенной на пол Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прыжки на двух ногах через 2 линии (ручеек) Прокатывание мячей в прямом направлении | Подбрасывать и ловить мяч самостоятельно и в паре с воспит. Ползание на четвереньках в прямом направлении | Ползание под воротиками 50 см Ходьба и бег между двумя линиями |
| п/игры | «Мыши и кот» | «Воробушки и автомобиль» | «У медведя во бору» | «Птички в гнездышках» |

Декабрь.

Задачи: учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их.

| | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| ОРУ | без предметов | с флажком | с обручем | без предметов |
| Основные движения | Ходьба по гимнастической скамейке | Спрыгивание с гимнастической скамейки | Подлезание под дугу боком Ходьба по доске с разным положением рук | Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце |

| | | | | |
|--------|---|--|------------------|---------------------------------------|
| | Прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами | Катание мяча в парах из положения сидя, ноги врозь | | Прыжки на двух ногах между предметами |
| п/игры | «Кот и мыши» | «Огуречик» | «Зайцы в домике» | «Звонкий мяч» |

Январь

Задачи: ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в бросании вдаль и прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить лазать по гимнастической стенке, воспитывать смелость; учить сохранять равновесие ходьбе по ограниченной площади опоры, соблюдать правила в подвижных играх.

| | | | | |
|-----|---------------|---------------|-----------|-----------|
| ОРУ | с погремушкой | без предметов | с кубиком | с обручем |
|-----|---------------|---------------|-----------|-----------|

| | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|
| Основные движения | Спрыгивание со скамейки Ходьба по скамейке, руки в стороны. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч | Прокатывание мяча вокруг предмета. Бросание мяча двумя руками вдаль. Подлезание в воротики боком | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, спускание по наклонной доске. Ходьба с перешагиванием через кубики Подбрасывание и ловля мяча | Прыжки из обруча в обруч Лазание по гимнастической стенке поочередным способом |
| п/игры | «Найди свой цвет» | «Кот и мыши» | «Ворбушки и автомобиль» | «Бездомный заяц» |

Февраль.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; учить бросать предмет в цель; упражнять в ходьбе с перешагиванием предметов; учить перебрасывать мяч через шнур; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке.

| | | | | |
|-----|---------------|-------------|---------|-----------|
| ОРУ | без предметов | с платочком | с мячом | с кубиком |
|-----|---------------|-------------|---------|-----------|

| | | | | |
|-------------------|--|--|---|--|
| Основные движения | Ходьба между предметов Прыжки в длину с места | Бросание мешочка в цель Ползание на четвереньках по скамейке Прыжки на месте | Подбрасывание и ловля мяча Отбивание мяча о пол Прокатывание мяча одной рукой прямо | Лазание по гимнастической стенке Ходьба, перешагивая через предметы Прыжки в длину с места |
| п/игры | «Найди свой домик» | «Найди пару» | «Мой веселый мяч» | «огуречик» |

Март.

Задачи: упражнять в ходьбе парами, бегу в рассыпную; развивать глазомер в бросании мяча, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, умении сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

| | | | | |
|-----|---------------|---------------|-----------|-----------|
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С флажком | С обручем |
|-----|---------------|---------------|-----------|-----------|

| | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|
| Основные движения | Метание мяча в цель (щит) Прыжки из обруча в обруч Ползание через препятствия (модули) | Отбивание мяча о пол Ползание с опорой на ладони и стопы Спрыгивание со скамейки | Лазание через гимнастическую горку Ходьба, перешагивая через предметы | Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание Прыжки в длину с места Метание мешочка в цель |
| п/игры | «Береги предмет» | «У медведя во бору» | «Воробушки и автомобиль» | «Бездомный зайчик» |

Апрель.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; учить лазать по наклонной лестнице; упражнять в метании; развивать равновесие.

| ОРУ | без предметов | с мячом | с обручем | с кубиком |
|-------------------|--|---|---|---|
| Основные движения | Ходьба по скамейке с разным положением рук Прыжки в длину с места | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по гимнастической стенке | Бросание мешочка в цель Перепрыгивание через шнуры | Лазание по гимнастической стенке Бросание мешочка в даль Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |

| | | | | |
|--------|--|--------------------------------|--------------|-----------------------|
| | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками | Ходьба по доске, руки на поясе | | |
| п/игры | «Лохматый пес» | «Найди пару» | «кот и мыши» | «Птички в гнездышках» |

Май.

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу; закреплять умение лазать по гимнастической стенке; упражнять в метании мяча в цель; развивать равновесие.

| ОРУ | с кубиком | с мешочком | без предметов | с султанчиком |
|-------------------|--|--|---|---|
| Основные движения | Ходьба, перешагивая через кубики Прыжки змейкой между кубиками Ползание с опорой на ладони и стопы | Бросание мешочка в цель Ходьба по доске с предметов в руках Прыжки из обруча в обруч | Подбрасывание и ловля мяча Отбивание о пол Прокатывание одной рукой Прыжки на двух ногах с мячом в руках | Лазание по гимнастической стенке Метание мешочка вдаль |
| п/игры | «Зайцы и волк» | «Лохматый пес» | «Птички и кошка» | «У медведя во бору» |

ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в ГРУППЕ 3-5 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности; упражнять в ползании. Учить забрасывать мешочек в цель. Учить согласовывать свои действия с текстом игры.

| ОРУ | Без предметов | Без предметов | С платочком | С флажком |
|-------------------|---|---|---|--|
| Основные движения | Прыжки из обруча в обруч Ходьба по узкой доске, руки в стороны Ползание на четвереньках по прямой | Отбивание мяча в пол, ловля после отскока Прыжки через линии на двух ногах | 1) Ходьба по узкой доске, бег по широкой 2) проползание в «туннель» 3) прыжки из обруча в обруч | 1) ползание на четвереньках, по гимнастической скамейке 2) бросание мешочка в корзину |
| П/игры | «Зайцы в домике» | «У медведя во бору» | «Зайцы в домике» | П/и «Лохматый пес» |

ОКТАБРЬ

Задачи: 1) упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; учить сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках; 2) учить детей не наталкиваться друг на друга в ходьбе и беге враспынную; развивать внимание, умения быстро находить себе пару; учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании; 3) развивать быстроту реакции на звуковой сигнал; учить ориентироваться в пространстве; развивать мышечную силу рук, добиваться согласованного действия; упражнять в подлезании прямо и боком; 4) учить лазать по гимнастической скамейке, развивать равновесие; упражнять в подпрыгивании на 2-х ногах, развивать ловкость.

| ОРУ | с кубиком | с платочком | с кубиком | с палкой |
|-------------------|--|---|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе 2) прыжки с продвижением вперед | 1) спрыгивание с гимнастической скамейки 2) прокатывание мяча друг другу | Основные движения: 1) бросание мячей через натянутую веревку 2-мя руками из-за головы 2) подлезание боком через натянутую веревку | 1) лазание по гимнастической скамейке на четвереньках 2) ходьба по канату 3) прыжки из обруча в обруч |
| П/игры | «Воробышки и автомобиль» | «Самолеты» | «Курочка-хохлатка» | «Бездомный заяц» |

Ноябрь

| | | | | | |
|--|---|---|--|--------------------------------------|---|
| <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу | <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p> |
| <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко</p> | <p>ОРУ «Дружная семья»</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> | <p>3 часть. Ходьба в колонне по одному.</p> |

| | | | | | |
|--------------------------|--|--|---|--|--|
| ползание на четвереньках | поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | | 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами | | |
|--------------------------|--|--|---|--|--|

ДЕКАБРЬ

Задачи: 1) учить равномерному шагу, развивать равновесие, упражнять в прыжках. Развивать внимание, закреплять знание цвета; 2) учить перестраивать свои действия по команде, находить свое место в колонне; учить мягко приземляться при спрыгивании со скамейки. Упражнять в бросании и ловле мяча; 3) учить ходить в колонне по два; учить бросать мешочки в цель, правильно выполнять замах и бросок упражнять в ползании, укреплять мышцы рук, спины; 4) учить ориентироваться в пространстве; упражнять в прыжках на 2-х ногах; учить лазать по лесенке – стремянке.

| ОРУ | с кубиком | без предметов | с мешочком | с платочком |
|-------------------|---|---|--|--|
| Основные движения | 1) ходьба, перешагивая набивные мячи (снежный вал) 2) прыжки через мешочки | 1) спрыгивание с гимнастической скамейки; 2) перебрасывание мячей друг другу способом «от груди» | 1) метание мешочка в цель (обруч) способом «сверху» 2) ползание на четвереньках с мешочком на спине | 1) лазание по лесенке-стремянке 2) прыжки через линии |
| П/игры | «Цветные автомобили» | «Воробышки и автомобиль» | «Гуси-лебеди» | «Найди пару» |

ЯНВАРЬ

МАРТ

Задачи: 1) упражнять детей в ходьбе парами и беге со сменой направления; учить влезать на наклонную доску; упражнять в подпрыгивании на одной ноге; 2) упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить не сужать круг; упражнять в прыжках в длину с места; развивать глазомер. В подвижной игре развивать внимание, закреплять знание цветов; 3) упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить бросать мяч вдаль двумя руками; развивать координацию, умение ползать разноименным способом; 4) учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; соблюдать ритмичность шага при ходьбе через кубики, развивать равновесие.

Май

Задачи: развивать физические качества; закреплять полученные двигательные навыки.

| ОРУ | с обручем | без предметов | с флажками | с мячами |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения | 1) ползание по наклонной доске 2) прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед | 1) прыжок в длину с места; 2) метание малого мяча в цель; | 1) бросание мяча двумя руками вдаль; 2) ползание по гимнастической скамейке | 1) влезание на гимнастическую стенку поочередным способом; 2) ходьба по гимнастической скамейке, |
| П/игра | «Подарки» | «Огуречик» | «У медведя во бору» | «Цветные автомобили» |

АПРЕЛЬ

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить быстро находить место впереди колонны; учить ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках вверх с места; развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве; 2) упражнять в ходьбе со сменой темпа; учить прыжкам на 1-ой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в метании; развивать быстроту; 3) упражнять в ходьбе и беге с заданием; учить быстро реагировать на

сигнал; учить бросать мешочек вдаль; укреплять мышцы рук, плечевого пояса; 4) учить ходьбе и беге змейкой без ориентира; учить лазать по гимнастической стенке; упражнять в прыжках на одной ноге.

| ОРУ | с гимн. палкой | с мешочком | без предметов | с обручем |
|-------------------|---|---|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по наклонной доске вверх (гимнастическая скамейка); ходьба боком по рейке гимнастической стенки 2) прыжки через кубики | 1) прыжки на 1-ой ноге, продвигаясь вперед; 2) бросание мешочков вдаль | 1) бросание мешочки вдаль левой и правой рукой; 2) подтягивание по наклонной гимнастической скамейке | 1) влезание на гимнастическую стенку; 2) прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед |
| П/игра | «Цветные автомобили» | «Гуси-лебеди» | «Птички и кошка» | «Самолеты» |

ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРУППЕ 5-6 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, разучить ходьбу с изменением направления движения; упражнять в равновесии; развивать силу, упражнять в подтягивании по скамейке на животе. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, учить правильно выполнять бросок способом «снизу».

| ОРУ | без предметов | без предметов | с набивными мячами | с платочком |
|-------------------|---|---|--|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке 2) прыжки из обруча в обруч 3) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1) отбивание мяча стоя на месте 2) подбрасывание и ловля мяча 3) прыжки в длину с места | 1) прокатывание набивного мяча вперед 2) бросание мяча из-за головы вдаль 3) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спрыгивание. 4) прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах | 1) перебрасывание мяча друг другу способом «снизу» 2) перекатывание мяча сидя на полу друг другу 3) подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке |
| П/игры | «Птицы в гнездах» | «Зайцы в домике» | «Сова» | «Море волнуется» |

ОКТАБРЬ

Задачи: 1) учить менять темп во время ходьбы; развивать равновесие; учить правильно приземляться при спрыгивании; развивать координационные способности, развивать внимание. 2) Упражнять в ходьбе с предметом в руках, учить ориентироваться в пространстве; упражнять в ползании; бросании предмета способом «снизу» в горизонтальную цель; 3) упражнять в ходьбе с изменением темпа, развивать точность; 4) учить быстро перестраиваться в пары; учить правильно ставить руки на гимнастическую стенку; развивать равновесие.

| ОРУ | с мячом | с обручем | без предмета | с палками |
|-------------------|---|--|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по скамейке боком приставным шагом; 2) прыжки – перепрыгивания через шнуры 3) прокатывание мяча между кеглями | 1) прыжки из обруча в обруч, разложенных в рассыпную 2) ползание между обручами 3) забрасывание мешочка в цель | 1) бросание мешочка в корзину 2) подлезание в воротники боком, не касаясь руками пола 3) ходьба, перешагивая рейки лестницы | 1) продвижение боком по гимнастической стенке приставным шагом 2) ходьба по шнуру 3) прыжки на 1-ой ноге из обруча в |
| П/игры | Хитрая лиса | Веселые ребята | Лягушки и цапля | Охотник и зайцы |

НОЯБРЬ

Задачи: 1) учить выполнять упражнения в движении, следуя командам; развивать равновесие; упражнять в прыжках; упражнять в бросании мяча друг другу способом «снизу»; 2) учить быстро перестраивать свои действия, согласно команде, не наталкиваться друг на друга; учить прыжкам на одной ноге поочередно; упражнять отбивать мяч двумя руками стоя на месте; 3) учить отбивать мяч двумя руками стоя на месте и в движении; упражнять в равновесии; 4) учить быстро перестраиваться в пары и обратно; развивать равновесие; упражнять в лазании.

| ОРУ | с мячом | с кубиком | с мячом | с обручем |
|-------------------|--|---|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая мяч вперед; 2) прыжки с мячом, зажатым в коленях; 3) бросание мяча друг другу | 1) прыжки на одной ноге: 2 прыжка на правой, 2 на левой 2) отбивание мяча двумя руками, стоя на месте 3) лазание по лесенке-стремянке | 1) отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении 2) подлезание под натянутой веревкой 3) ходьба по шнуру – руки с мячом вперед | 1) лазание по гимнастической стенке 2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы; 3) прыжки боком через веревку |
| П/игры | «Не оставайся на полу» | «Гуси-лебеди» | «Хитрая лиса» | «Охотник и зайцы» |

ДЕКАБРЬ

Задачи: 1) упражнять в подбрасывании и ловле мяча; развивать ловкость, равновесие; 2) учить прыжкам в длину с места; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; упражнять в ползании; 3) учить бросать мяч в цель; развивать равновесие; упражнять в спрыгивании; 4) учить подтягиваться на гимнастической скамейке, выпрямляя до конца руки; упражнять в прыжках, развивать равновесие.

| ОРУ | с гимн. палкой | без предметов | ОРУ с мячом | ОРУ с обручем |
|-------------------|---|--|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по доске на носках, руки за головой; 2) прыжки боком через положенные шнуры 3) подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками, стоя на месте. | 1) прыжки в длину с места 2) подбрасывание и ловля мяча двумя руками (усложнение – с хлопком) 3) ползание на четвереньках с опорой на колени и без опоры на колени | 1) метание мяча в цель 2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы 3) спрыгивание со скамейки в обозначенное место | 1) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2) прыжки в длину с места 3) ходьба по шнуру |
| П/игры | «Веселые ребята» | «Паук и мухи» | «Мороз-красный нос» | «Охотник и зайцы» |

ЯНВАРЬ

Задачи: 1) учить детей менять направление движения во время ходьбы и бега; упражнять в прыжках; упражнять в бросании и ловле мяча с отскоком; 2) учить ориентироваться в пространстве; учить бросать мяч друг другу способом «от груди»; развивать равновесие; упражнять в лазании; 3) учить менять темп ходьбы; упражнять в беге змейкой; учить лазать по гимнастической стенке одноименным способом; развивать равновесие; упражнять в прыжках.

| ОРУ | | с кубиком | с гимн. палкой | без предмета |
|-------------------|--|--|--|---|
| Основные движения | | 1) прыжки на одной ноге из обруча в обруч 2) подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока 3) ползание (коврик) | 1) перебрасывание мяча друг другу способом «от груди» 2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи 3) подлезание в воротики боком | 1) влезание на гимнастическую стенку одноименным способом 2) ходьба по скамейке боком, перешагивая предмет 3) прыжки на одной ноге между двух линий |
| П/игры | | «Медведь и пчелы» | «Мороз – красный нос» | «Не оставайся на полу» |

ФЕВРАЛЬ

Задачи: 1) учить ориентироваться в пространстве, быстро находить свое место в колонне. Развивать равновесие; учить спрыгивать в обозначенное место; упражнять в бросании и ловле мяча; 2) упражнять в ходьбе по кругу, учить вовремя менять направление; учить отбивать мяч двумя руками с продвижением и одной, стоя на месте; 3) учить бросать мешочек в цель; развивать равновесие, координационные способности, развивать быстроту; 4) учить влезать на стенку одноименным способом.

| ОРУ | с флажками | с мячом | с обручем | с палкой |
|-------------------|--|---|--|---|
| Основные движения | <p>1) ходьба по гимнастической скамейке, переступая кубики</p> <p>2) спрыгивание со скамейки в обруч, лежащем на полу</p> <p>3) бросание мяча друг другу разными способами</p> | <p>1) отбивание мяча 2-мя руками с продвижением вперед; и одной рукой стоя на месте.</p> <p>2) забрасывание мяча в корзину способом от груди</p> <p>3) подлезание под дугу</p> <p>Прямо и боком</p> | <p>1) бросание мешочка в цель</p> <p>2) ползание на четвереньках разными способами, используя «коврик»</p> <p>3) ходьба спиной вперед по «коврику»</p> | <p>1) влезать на гимнастическую стенку одноименным способом</p> <p>2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>3) прыжки на одной ноге</p> |
| п/игры | «Мороз – Красный нос» | «Снежок – сугроб» «Угадай, кого не стало» | «Гуси-лебеди» | «Охотник и зайцы» «сделай фигуру» |

МАРТ

Задачи: 1) развивать внимание, быстроту реакции; учить сохранять равновесие в усложненных условиях; упражнять в прыжках на 1 ноге и в бросании и ловле мяча; 2) учить перепрыгивать предметы, отталкиваясь двумя ногами, упражнять в метании мяча в цель и ползании. Развивать равновесие; 3) упражнять в быстром перестроении в пары и обратно; учить метать мешочек одной рукой вдаль; упражнять в лазании; развивать ритмичность шага; 4) учить влезать на гимнастическую стенку разноименным способом; упражнять в прыжках и равновесии.

| ОРУ | с кубиком | разминка в движении. | с мешочком | с обручем |
|-------------------|---|--|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по доске с мешочком на голове; 2) прыжки на одной ноге через линии; 3) перебрасывание мяча друг другу разными способами | 1) прыжки в высоту мешочки. 2) метание мяча в цель; 3) подлезание боком в обручи | 1) бросание мешочка в даль; 2) влезание на лесенку-стремянку 3) ходьба, перешагивая набивные мячи | 1) влезание на гимнастическую стенку разноименным способом; 2) ходьба по скамейке боком приставным шагом; 3) прыжки в высоту, отталкиваясь двумя ногами через несколько кубиков. |
| П/игры | «Медведь и пчелы» | «Не оставайся на полу» | «Караси и щука» | «Охотник и зайцы» |

АПРЕЛЬ

Задачи: 1) упражнять в ходьбе и беге; учить ходьбе спиной вперед; развивать равновесие, прыгучесть; упражнять в бросании мешочка вдаль;

2) упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в правильном построении в шеренгу; учить прыжкам в длину с разбега; метанию мячей в цель (вертикальную); 3) упражнять в ходьбе и беге со сменой направления; развивать быстроту реакции; упражнять в бросании мяча в корзину; лазании, равновесии; 4) учить выполнять движения ритмично, согласно музыке; учить лазать по гимнастической стенке; развивать равновесие; упражнять в прыжках через короткую скакалку.

| ОРУ | С палкой | Без предметов | С мячом | В движении |
|-------------------|--|---|--|---|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом; 2) прыжки на 1-ой ноге из обруча в обруч 3) бросание мешочка вдаль | 1) прыжки в длину с разбега; 2) метание мячей в вертикальную цель; 3) подлезание в воротики боком | 1) бросание мяча в корзину; 2) влезание на лесенку-стремянку; 3) ходьба по шнуру спиной вперед | 1) лазание по гимнастической скамейке; 2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 3) прыжки на длинной скакалке |
| П/игры | «Медведь и пчелы» | «Ловишки» | «Не оставайся на полу» | «Ловишка с мячом». |

Май

Задачи: развивать равновесие; ловкость, внимание; упражнять в лазании, метании

закреплять полученные навыки.

| ОРУ | Без предметов | С мешочком | С обручем | С мячом |
|-------------------|---|--|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по доске с мешочком на голове; 2) прыжки на одной ноге через линии; 3) перебрасывание мяча друг другу разными способами | 1) бросание мешочка в корзину; 2) влезание на гимн. стенку; 3) ходьба по шнуру спиной вперед | 1) отбивание мяча 2-мя руками с продвижением вперед; и одной рукой стоя на месте. 2) забрасывание мяча в корзину способом от груди 3) подлезание под дугу боком | 1) метание мяча в цель 2) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы 3) спрыгивание со скамейки в обозначенное место |
| П/игры | «Ровным кругом» | «Ловишка с мячом» | «Раз, два, три – мяч скорей бери» | «Вороны-воробьи» С/и |

ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ГРУППЕ 6-7 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ

Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; разучить ходьбу с изменением направления движения; упражнять в равновесии; учить перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, от груди); упражнять в подпрыгивании на двух и одной ноге; учить соблюдать правила в играх; развивать координационные способности.

| ОРУ | Без предметов | Без предметов | с флажками | с обручем |
|-------------------|---|--|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба, перешагивая предметы 2) подтягивание по гимнаст.ск. на животе 3) прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами | 1) подбрасывание и ловля мяча 2) отбивание мяча в пол и ловля 3) прокатывание одной рукой мяча змейкой | 1) ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание; 2) подлезание в воротники боком; 3) прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1) перебрасывание мяча друг другу способами: снизу, от груди; 2) подтягивание по гимнастической скамейке лежа на животе; 3) прыжки на 2-х и 1-ой ноге из обруча в обруч |
| П/игры | «Быстро в круг» | «Чья команда быстрее построится» | «Бездомный заяц» | «Охотник и заяц» |

ОКТАБРЬ

Задачи: 1) разучить ходьбу со сменой направления, упражнять в беге в колонне по одному; развивать равновесие, упражнять в прыжках на одной ноге; 2) разучить ходьбу скрестным шагом, развивать быстроту реакции, равновесие; упражнять в прыжках, развивать координационные способности; 3) учить менять темп во время ходьбы, упражнять в беге враспынную; учить бросать мяч способом «от груди»; 4) упражнять в ходьбе со сменой направления, учить передвигаться боком по гимнастической стенке, развивать равновесие, упражнять в прыжках.

| ОРУ | с обручем | с гимн.палкой | с кубиком | с мешочком |
|-------------------|--|--|--|--|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы; 2) прыжки на одной ноге через линии 3) бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетболисты) | 1) прыжки «классики» 2) метание мешочков в корзину (будь метким); 3) ползание на четвереньках враспынную, опираясь на предплечье и колени (медвежата) | 1) перебрасывание мячей друг другу снизу; от груди.(игровое задание – кто меньше уронит мяч) 2) подлезание в воротаки боком, не касаясь руками пола; 3) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком | 1) Ходьба боком по гимнастической стенке по первым четырем рейкам; 2) ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку 3) прыжки «классики» |
| П/игры | «Как-то вечером на грядке» | «Караси и щука» С/и «Угадай, чего не стало» | «Лягушки и цапля» | «Не оставайся на полу» |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|--|--|
| | С/и в кругу «Море волнуется» | | | |
|--|------------------------------|--|--|--|

НОЯБРЬ

Задачи: 1) учить соблюдать дистанцию при выполнении упражнений в движении; развивать динамическое равновесие; упражнять в прыгивании с высоты; упражнять в отбивании мяча одной рукой на месте и в движении; 2) упражнять в ходьбе со сменой направления, учить соблюдать дистанцию, развивать внимание, быстроту реакции на звуковой сигнал; учить прыгать через короткую скакалку; упражнять в бросании мяча двумя руками (способами: снизу, от груди, сверху); 3) учить строиться в шеренгу, круг, колонну; учить выполнять боковой галоп, учить подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к груди, развивать координационные способности, равновесие; 4) учить во время бега занимать место ведущего; учить лазать одноименным способом по гимнастической стенке; развивать равновесие, упражнять в прыжках на одной ноге.

| | | | | |
|-----|-----------|---------------|---------|-------------------|
| ОРУ | с обручем | без предметов | с мячом | с массажным мячом |
|-----|-----------|---------------|---------|-------------------|

| | | | | |
|-------------------|--|---|---|--|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая кубики; 2) спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч; 3) отбивание мяча одной рукой стоя на месте и в движении | 1) прыжки через короткую скакалку; 2) бросание мяча друг другу через натянутую веревку; 3) ползание на четвереньках змейкой | 1) подбрасывание и ловля мяча двумя руками (усложнение – с хлопком); 2) ползание на четвереньках одноименным способом по гимнастической скамейке («медвежата») 3) ходьба по скамейке, на середине повернуться | 1) лазание по гимнастической стенке одноименным способом («ловкие обезьянки») 2) ходьба по узкой доске на носках 3) прыжки на одной ноге через линии |
| П/игры | П/и «Ловишки с мячом» | «Веселые ребята» С/и «Рыбка» | «Волк во рву» | «Пятнашки с мячом» С/игра «Найди и промолчи» (картинку по описанию) |

ДЕКАБРЬ

Задачи: 1) упражнять в ходьбе и беге в колонне с заданием; развивать равновесие; упражнять в прыжках с высоты и в упражнениях с мячом, развивать координационные способности; 2) упражнять в перестроении в пары и обратно в колонну, в подпрыгивании на 1 ноге; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу способами снизу и от груди; развивать быстроту, ловкость; 3) упражнять в ходьбе с предметом в руке, выполняя задания; учить бросать мяч в

вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии; развивать быстроту, ловкость; 4) учить быстро перестраиваться во время ходьбы; упражнять в прыжках в длину с места, равновесии, ползании.

| ОРУ | С обручем | С гимн. палкой | С мячом малого размера | Без предметов |
|-------------------|--|--|---|---|
| Основные движения | <p>1) ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом;</p> <p>2) спрыгивание со скамейки в обруч;</p> <p>3) подбрасывание мяча вверх с хлопком – ловля двумя руками.</p> | <p>1) прыжки на одной ноге через линии;</p> <p>2) перебрасывание мяча друг другу способами снизу и от груди;</p> <p>3) подлезание боком между рейками лестницы</p> | <p>1) метание мяча в вертикальную цель;</p> <p>2) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками;</p> <p>3) ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой</p> | <p>1) пролезание в воротики прямо и боком, не касаясь руками пола;</p> <p>2) прыжки в длину с места;</p> <p>3) ходьба по канату спиной вперед</p> |
| П/игры | <p>«Паук и мухи»</p> <p>С/и «Найди и промолчи»</p> | «Пятнашки с лентой» | <p>«Два мороза»</p> <p>И/задание «Будь внимателен»</p> | <p>«Охотник и зайцы»</p> <p>С/игра «Где услышали «ку-ку»»</p> |

ЯНВАРЬ

Задачи: 1) упражнять в ходьбе колонной по одному, по кругу; учить сохранять равновесие на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнять в прыжках; 2) упражнять в ходьбе и беге змейкой; учить метать мешочек вдаль; упражнять в прыжках на одной ноге; ползании и равновесии; развивать быстроту; 3) упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; учить лазать по стенке одноименным способом; развивать равновесие и прыгучесть, координационные способности.

| ОРУ | | Без предмета | С мешочком | С кеглями |
|-------------------|--|---|--|--|
| Основные движения | | 1) подлезание под шнур прямо и боком; 2) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки: 3) прыжки в длину с места | 1) бросание мешочка вдаль 2) прыжки на одной ноге: мешочек зажат в колене; 3) ползание на четвереньках, мешочек на спине 4) ходьба с мешочком на голове | 1) влезание на гимнастическую стенку одноименным способом 2) ходьба по доске спиной вперед; 3) прыжки на двух ногах через предметы |
| П/игры | | «Снежные перестрелки» | «Светофор» | «Совушка» |

ФЕВРАЛЬ

Задачи: 1) упражнять выполнять упражнения в движении, сохранять дистанцию; развивать равновесие, упражнять в прыжках, развивать координационные способности, упражнять в подбрасывании и ловле мяча одной рукой; 2) упражнять в умении быстро строиться в шеренгу, круг, колонну; упражнять в бросании и ловле мяча друг другу способом одной рукой от плеча; развивать гибкость; учить прыжкам в высоту с места; 3) упражнять в перестроении из колонны в пары и обратно; учить бросать мешочки в горизонтальную цель способом снизу; упражнять в лазании и равновесии, развивать быстроту; 4) упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа; врассыпную между предметами; учить лазать по гимнастической стенке по диагонали; развивать равновесие, упражнять в прыжках.

| ОРУ | С обручем | С кубиком | Без предметов | С мячом |
|-------------------|---|---|--|--|
| Основные движения | 1) ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи; 2) прыжки «классики» 3) подбрасывание и ловля мяча малого размера одной рукой | 1) прыжки через кубики 2) перебрасывание мяча друг другу способом одной рукой от плеча; 3) влезание на гимнастическую стенку одноименным способом | 1) бросание мешочков в горизонтальную цель 2) влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 3) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове | 1) лазание по гимнастической стенке по диагонали; 2) ходьба по узкой части гимнастической скамейки 3) прыжки на одной ноге змейкой |

| | | | | |
|--------|---------------------|--|--------------------------------------|--|
| П/игры | «Медведь на льдине» | «Паук и мухи» С/игра «найди и промолчи» (по описанию игрушку) | « Не намочи ноги» С/и «Разведчик» | «Охотник и зайцы» Ходьба в кругу, и/задание «разверни круг» |
|--------|---------------------|--|--------------------------------------|--|

МАРТ

Задачи: 1) упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в энергичном отталкивании в прыжках и ловкости при ловле мяча с дополнительным движением; 2) закреплять навыки ходьбы и бега врассыпную; разучить правильное отталкивание в прыжках в длину с разбега; упражнять в бросании мешочка вдаль; 3) упражнять в построении парами из колонны и обратно; учить выполнять энергичный замах в бросании мяча в цель; упражнять в ползании и равновесии, развивать быстроту; 4) упражнять в выполнении разминки в движении, развивать общую выносливость, учить влезать на гимнастическую стенку разноименным способом; развивать динамическую силу ног, укреплять мышцы спины.

| ОРУ | Без предметов | С обручем | С массажным мячом | С гимн.палкой |
|-------------------|--|--|---|---|
| Основные движения | 1) ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; 2) прыжки на одной ноге попеременно (по 2 на | 1) прыжки в длину с разбега 2) подтягивание по скамейке на животе | 1) бросание мяча в вертикальную цель (щит) 2) полоса препятствий (упражнения в | 1) лазание по гимнастической стенке разноименным способом |

| | | | | |
|--------|---|--|--|--|
| | каждой), продвигаясь вперед 3) подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка (после 2-х хлопков) | 2) бросание мяча в баскетбольную корзину | ползании и равновесии-воротники, коврик, скамейка, канат, дорожка) | 2) прыжки в длину с разбега |
| П/игры | «Не оставайся на полу» С/и «Угадай, кто позвал» | «Совушка» | «Веселые ребята» | «Скворцы прилетели» Ходьба, и/у «Разверни круг» |

АПРЕЛЬ

Задачи: 1) упражнять в ходьбе с изменением направления движения, ходьбе с носка, беге в рассыпную; развивать равновесие на уменьшенной площади опоры; учить прыгать через короткую скакалку на месте и в движении; 2) закрепить навыки ходьбы и бега с остановкой по сигналу; учить прыжкам в высоту с разбега; упражнять в отбивании мяча одной рукой с продвижением; 3) закреплять навыки ходьбы и бега с заданиями; упражнять в метании мешочка вдаль; упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом; 4) упражнять в ходьбе и беге змейкой; закрепить навыки лазания по гимнастической стенке; упражнять в прыжках и равновесии.

| | | | | |
|-----|--------------|---------------|------------|----------------|
| ОРУ | со скакалкой | без предметов | С мешочком | с гимн. палкой |
|-----|--------------|---------------|------------|----------------|

| | | | | |
|--------------------------|--|---|--|---|
| <p>Основные движения</p> | <p>1) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с различным положением рук 2) прыжки через короткую скакалку на месте и в движении 3) прокатывание мяча в цель</p> | <p>1) прыжки в высоту с разбега 2) отбивание мяча одной рукой с продвижением змейкой (кегли), бросание в баскетбольную корзину 3) подлезание боком в воротики</p> | <p>1) метание мешочка вдаль; 2) лазание по гимнастической стенке разноименным способом 3) ходьба по скамейке с мешочком на голов</p> | <p>1) лазание по гимнастической стенке разными способами 2) ходьба по канату спиной вперед 3) прыжки в высоту с разбега</p> |
| <p>Игры</p> | <p>«Ловишка с лентой»</p> | <p>«Ракетодром» С/и «Колпачок и палочка»</p> | <p>«Караси и щука»</p> | <p>« Охотники и зайцы»</p> |

МАЙ

Задачи: 1) упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, ловкости при ловле мяча с дополнительным движением; 2) закреплять навыки ходьбы и бега враспынную; 3) развивать меткость; 4) закреплять двигательные умения и навыки.

| ОРУ | с обручем | без предметов | С кеглями | без предметов |
|-------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Основные движения | 1) ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями 2) прыжки на одной ноге через линии 3) бросание мяча и ловля разными способами через сетку | 1) волейбол (игра через сетку) | 1) волейбол (игра через сетку) | 1) волейбол (игра через сетку) |
| П/игры | «Охотник и зайцы» | «Ровным кругом» | «Разверни круг» | «Море волнуется» |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ

на 2022 - 2023 учебный год (физкультурные досуги)

| | ГРУППА для детей 1,5-4 лет | ГРУППА для детей 4-5 лет | ГРУППА для детей 5-6 лет | ГРУППА для детей 6-7 лет |
|----------|---|---|---|---|
| Сентябрь | <p>«Курочка с цыплятами»</p> <p>Цель: Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно - эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом.</p> | <p>«Веселый мяч»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом.</p> | <p>«Веселый стадион»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом.</p> <p>Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатым между ног.</p> | <p>«Спортландия»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног.</p> <p>Повторить игровые</p> |

| | | | | |
|---------|--|---|--|---|
| | | | <p>Повторить игровые упражнения с бегом.</p> <p>Воспитывать смелость, находчивость.</p> | <p>упражнения с бегом.</p> <p>Воспитывать смелость, находчивость.</p> |
| Октябрь | <p>«Вышли зайцы в огород»</p> <p>Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости.</p> | <p>«Путешествие в осенний лес»</p> <p>Цель: Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение.</p> <p>Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.</p> <p>Развивать физические качества (силу, ловкость смелость,</p> | <p>«Осенний стадион»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. (использовать осеннюю тематику: овощи, фрукты, деревья)</p> | <p>«Осенние гуляния»</p> <p>Цель: Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать. (использовать осеннюю тематику: овощи, фрукты, деревья, грибы, ягоды)</p> |

| | | | | |
|--------|---|---|---|---|
| | | гибкость). Доставить детям чувство радости. | | |
| Ноябрь | <p>«Колобок»</p> <p>Цель: Вызвать положительный эмоциональный отклик. Развивать у детей интерес к русским народным сказкам.</p> <p>Упражнять в играх с мячом.</p> | <p>«Как звери готовятся к зиме»</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей с окружающим миром.</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости.</p> | <p>«Сказочные эстафеты»</p> <p>Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом,</p> <p>Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.(использовать тему подготовка диких животных к зиме)</p> | <p>«Веселые старты»</p> <p>Цель: Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей физической закалки, духа коллективизма.</p> <p>Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания,</p> |

| | | | | |
|---------|---|--|---|--|
| | | | | ответственности, дисциплинированности. |
| Декабрь | <p>«В гости к медвежатам – зима»</p> <p>Цель: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.</p> <p>Доставить детям радость.</p> | <p>«Зима пришла»</p> <p>Цель: Расширять знания детей об окружающем мире.</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>Доставить детям чувства радости.</p> <p>(игры по теме зима, зимующие птицы, домашние животные)</p> | <p>«Зимний стадион – Поиграйка»</p> <p>Цель: Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость).</p> <p>Воспитывать целеустремленность.</p> <p>Доставить детям радость.</p> <p>(зима)</p> | <p>«Спортивный город зимой»</p> <p>Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры.</p> <p>Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p> <p>Воспитывать доброжелательность.</p> |
| Январь | <p>«Встреча со Снеговиком»</p> | <p>«Путешествие в зимний лес»</p> | <p>«Чем зимою нам заняться?»</p> | <p>«Страна зимних игр и развлечений»</p> |

| | | | | |
|---------|--|---|---|--|
| | <p>Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.</p> | <p>Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p> | <p>Цель: Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.</p> | <p>Цель: Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.</p> |
| Февраль | <p>«Летчики» Цель: Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать</p> | <p>«Хочется мальчишкам в армии служить!» Цель: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать</p> | <p>«Будем в армии служить!» Цель: Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать</p> | <p>«Слава армии Российской!» Цель: Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость.</p> |

| | | | | |
|------|--|--|---|--|
| | желание быть похожими на храбрых летчиков. | двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку. | любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности. | Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки. |
| Март | «Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Цель: . Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным | «Встречаем весну» Цель: Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, спрыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. | «Весенние старты» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость. | «Юные олимпийцы» Цель: Приобщить детей к традициям большого спорта; совершенствовать знания об Олимпийском движении. продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. |

| | | | | |
|--------|---|---|--|---|
| | <p>дорожкам.</p> <p>Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p> | <p>Доставить детям чувство радости.</p> | <p>Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства.</p> | <p>выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p> |
| Апрель | <p>«Мы растем здоровыми!»</p> <p>«Маленькие космонавты»</p> <p>Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры.</p> <p>Упражнять в беге,</p> | <p>«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!»</p> <p>«Отправляемся в полет»</p> <p>Цель: Формировать навыки здорового образа жизни.</p> | <p>«Ловкие, сильные, смелые!»</p> <p>«Мы- космонавты»</p> <p>Цель: Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия;</p> <p>совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту,</p> | <p>«В здоровом теле – здоровый дух!» «Путешествие к разноцветным планетам»</p> <p>Цель: Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу.</p> <p>Подвести детей к пониманию того, что каждый человек</p> |

| | | | | |
|-----|--|---|---|--|
| | <p>прыжках, метании.</p> <p>Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p> <p>Воспитывать доброжелательность.</p> | <p>Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Доставить детям чувство радости.</p> | <p>выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p> | <p>должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Дать знание о космонавтах, о подготовке их к полету..</p> <p>Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.</p> <p>Рассказать о питании космонавтов. Доставить детям чувство радости, сопереживания.</p> |
| Май | <p>«Веселые лягушки»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических</p> | <p>«Веселый обруч».</p> <p>«дорожное движение»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при</p> | <p>«Путешествие в зеленую страну» «Дорожные знаки»</p> <p>Цель: Совершенствовать двигательные способности</p> | <p>«Дорожное движение»</p> <p>Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой,</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | <p>упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. Закрепить знания о насекомых.</p> | <p>выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость. Закрепить знания детей о светофоре и правилах дорожного движения.</p> | <p>детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости. Закрепить знания детей о правилах дорожного движения.</p> | <p>закрепить знания детей о правилах дорожного движения. Знать и уметь пользоваться знаками. Упражнять в равновесии, беге. Развивать внимательность, быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p> |
|--|--|---|--|---|

2.2 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 93 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в 2021-2022 учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы детского сада в соответствии с рабочей программой воспитания

По направлениям воспитательной работы:

- **Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания, модуль «Ключевые общесадовые дела»**

| Дела, событие, мероприятие | возраст | срок | ответственный |
|--|--------------------|----------|---|
| Культурно-образовательный проекты: «День знаний» | 3-7 лет | сентябрь | воспитатели |
| Социальный проект «День щедрости» конкурс «Возьми мою игрушку» | 3-7 лет | октябрь | воспитатели |
| Социальный проект «Герои нашего Отечества» Челлендж театрализованных постановок «Новый год стучится к нам...» | 3-7 лет | декабрь | воспитатели |
| Социальный проект - день хороших дел «Добрый поступок» Проект «Была война, была – Блокада»; | 3-7 лет 5-7 лет | январь | Воспитатели, музыкальные руководители |
| Культурно-образовательный проект «День защитника Отечества» | 3-7 лет | февраль | воспитатели |

| | | | |
|---|---------|--------|---|
| Социальный проект-День взаимовыручки «Помоги другу» | | | |
| «Масленица» | 1-7 лет | март | Воспитатели, музыкальные руководители |
| Культурно-образовательный проект «Международный женский день» | 3-7 лет | март | воспитатели |
| Социальный проект День прощения , игра «Прости меня» | 3-7 лет | | |
| Социокультурные практики: «Субботник» | 1-7 лет | апрель | воспитатели |
| Проект «Международный день семьи» | 3-7 лет | май | Воспитатели, музыкальные руководители |
| «Наш Бессмертный полк» | 5-7 лет | | |
| «9 мая»; | 7 лет | | |
| «Выпускной»; | | | |
| Проект «День защиты детей» | 3-7 лет | июнь | воспитатели |
| «350 лет со дня рождения Петра I» | | | |
| «День России» | | | |
| Культурно-образовательный проект «День государственного флага Российской Федерации» | 3-7 лет | август | воспитатели |

Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания в модуле «Физическая активность и здоровый образ жизни».

| Дела, событие, мероприятие | возраст | срок | ответственный |
|---|---------|-----------|---|
| Спортивно-массовые соревнования Испытай себя | 3-7 лет | сентябрь | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Проект «Здоровье и моё тело» | 3-7 лет | октябрь | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Соревнования «Папа, мама, я спортивная семья» | 6 лет | ноябрь | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Спортивно-массовые соревнования Крошки-ГТОшки | 3-7 лет | декабрь | воспитатели |
| Соревнования «Весенние старты» | 6 лет | март | Воспитатели, инструктор по физической культуре |
| Двигательный режим | 1-7 лет | постоянно | Воспитатели, инструктор по физической культуре |

- **Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания в модуле «Экономическое воспитание, финансовая грамотность и профориентация».**

| Дела, событие, мероприятие | возраст | срок | ответственный |
|--|--|----------|---------------------------------------|
| Проект «Вместе, всей семьёй» | 1-7 лет | сентябрь | воспитатели |
| Интервью у педагогов «Знакомство с профессией дошкольный работник» | 3-7 лет | | |
| Конкурс «Дорога и мы» | В соответствии с положением о конкурсе | октябрь | воспитатели |
| Досуг “Мамы всякие нужны”; «Семья» | 1-7 лет | ноябрь | Воспитатели, музыкальные руководители |
| Презентации родителей «Знакомимся с профессиями» (вторая младшая группа) «Путешествие в мир профессий»(средняя группа), «Как много профессий на свете» (старшая группа) «Все профессии важны, все профессии нужны» (подготовительная группа). | 2-7 лет | декабрь | воспитатели |
| Виртуальные экскурсии: почта, магазин, завод, стройка, археологические раскопки, музей медицины и др. | 5-7 лет | январь | воспитатели |
| Интервью у родителей с места работы, клубный час | 2-7 лет | февраль | воспитатели |

| | | | |
|---|---------|--------|--|
| «Кем быть» | | | |
| Игры «В лабиринте профессий», «Мир профессий» “Я бы в клоуны пошел, пусть меня научат!” | 3-7 лет | март | воспитатели |
| Проект «День космонавтики» | 3-7 лет | апрель | воспитатели |
| Проект «День физкультурника» | 3-7 лет | август | воспитатели, инструктор по физической культуре |

Ценности культуры и красоты лежат в основе этико-эстетического направления воспитания в модуле «Экологическое воспитание и создание предметно-эстетической среды».

| Дела, событие, мероприятие | возраст | срок | ответственный |
|---|--------------------|----------|---------------|
| Проект «Добро пожаловать»; | 1-7 лет | сентябрь | воспитатели |
| Проект «День пожилого человека». Игры «Помоги бабушке», «Где мои очки» Социокультурная практика «Круг жизни» | 3-7 лет 1-7 лет | октябрь | воспитатели |
| Проект «День матери», Конкурс – выставка «Веселые штучки из мусорной кучки» | 1-7 лет | ноябрь | воспитатели |
| Проект ПДД «Правильный новый год» | 1-7 лет | декабрь | воспитатели |

| | | | |
|---|---------|----------|-------------|
| Проект «Золотые руки» День ручного труда. Игры «Починючки», «Подмастерье»... | 3-7 лет | январь | воспитатели |
| Проект «Покормите птиц зимой» | 1-7 лет | февраль | воспитатели |
| Субботник, Акция «Посади цветочек» | 1-7 лет | апрель | воспитатели |
| Проект «Всемирный день Земли» | 3-7 лет | | |
| Музей «День победы», Проект «Книга памяти» | 1-7 лет | май | воспитатели |
| «Самый лучший детский сад» Реклама. | 5-7 лет | сентябрь | воспитатели |
| <i>Труд и продукт:</i> «Стрекоза и муравей», сказки К.И. Чуковского «Телефон», «Федорино горе», сказка С.Т. Аксакова «Аленький цветочек», | 5-7 лет | октябрь | воспитатели |
| <i>Деньги и цена (стоимость)</i> Сказка К.И. Чуковского «Муха — цокотуха», сказка А.Н. Толстого «Золотой ключик», сказка Э. Успенского «Дядя Федор, пес и кот», сказка Г.Х. Андерсена «Дюймовочка». | 5-7 лет | ноябрь | воспитатели |
| <i>Реклама</i> Сказка Ш. Перро «Кот в сапогах», сказка Г.Х. Андерсена «Новое | 5-7 лет | январь | воспитатели |

| | | | |
|--|---------|----------------|-------------|
| платье короля», сказка С.В. Михалкова «Как старик корову продавал». | | | |
| <i>Игры сюжетно-ролевые</i> | 3-7 лет | В течение года | воспитатели |
| Проект «140 лет со дня рождения К.И. Чуковского» | 3-7 лет | март | воспитатели |
| Развивающие игры: “Учимся решать задачи” “Сколько стоит?” Реклама «Театральная афиша» Реклама «Все на субботник» | 3-7 лет | апрель | воспитатели |

**План воспитательной работы по памятным датам
на 2022-2023 учебный год**

| | |
|-------------|---|
| 1 сентября | День знаний |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| сентябрь | День щедрости «Возьми мою игрушку» |
| 1 октября | Международный день пожилых людей |
| 25 октября | Международный день школьных библиотек |
| октябрь | Родина моя – Россия День здоровья Спортивно-массовые соревнования Крошки-ГТОшки |
| 3 ноября | 135 лет со дня рождения Самуила Яковлевича Маршака |
| 4 ноября | День народного единства |
| 6 ноября | 170 лет со дня рождения Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка |
| 27 ноября | День матери в России |
| ноябрь | День спортивных мероприятий «Мама, папа, я – спортивная семья» |
| 9 декабря | День Героев Отечества |
| 12 декабря | День конституции |
| декабрь | День экологии День знакомства с профессиями «Мир профессий» День театрализованных постановок по теме «Новый год стучится к нам» |
| 8 января | День детского кино |
| 10 января | 140 лет со дня рождения Алексея Николаевича Толстого |
| 12 января | 395 лет со дня рождения Шарля Перро |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады |

| | |
|--|---|
| январь | День хороших дел «Добрый поступок» День ручного труда |
| 23 февраля | День защитника Отечества |
| февраль | День книгодарения День помощи животным и птицам «Покормите птиц зимой» |
| 8 марта 27 марта | Международный женский день Международный день театра |
| март | Масленица День прощения «Прости меня» |
| 8 апреля 12 апреля 22 апреля | День российской анимации День Космонавтики Всемирный день Земли |
| апрель | Субботник акция «Посади цветок» |
| 1 мая 9 мая 15 мая 18 мая 27 мая | Праздник весны и труда День Победы Международный день семьи День музеев День города |
| май | |
| 1 июня 6 июня 12 июня 22 июня | День защиты детей Пушкинский день «День России» День памяти и скорби |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 31 июля | День военно-морского флота России |
| 14 августа 22 августа | День физкультурника День государственного флага Российской Федерации» |

2.3. Взаимодействие с социальными партнерами (перспективный план взаимодействия педагога с семьей)

1 квартал

Беседа с родителями.

«Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду».
«Особенности физического развития детей». Родительские собрания онлайн.
Все возрастные группы (сентябрь-октябрь).

Оформление физкультурного уголка (сменная информация).

Подготовка наглядного материала для родителей в папку. Все возрастные группы.

Привлечение родителей в виде домашнего задания для подготовки материала ко дню здоровья. (октябрь - ноябрь). Все возрастные группы.

2 квартал

Подготовка к районному празднику «Папа, мама, я – спортивная семья» (декабрь) –семья, ребенок из подготовительной группы.

Особенности развития физических качеств у детей. Родительские собрания. (октябрь, май) все группы(онлайн)

Подготовка информационного материала по зимним видам спорта (старший возраст) и подвижным играм зимой. (младший и средний) (февраль)

Зимний физкультурный праздник. Открытые просмотры и участие. Все возрастные группы (январь-февраль).

3 квартал

Подготовка наглядного материала «Летние виды спорта» старшая, подготовительная группы (март)

Подготовка материала для дня здоровья, домашнее задание. Все возрастные группы (май)

Фото-выставка «Я выбираю спорт».(апрель-май). Старшие, подготовительные группы.

Подготовка к школе. Развитие физических качеств и двигательных навыков у детей подготовительной группы.

4 квартал

Летний массовый спортивно-музыкальный праздник. Участие родителей в подготовке к празднику. Все возрастные группы. (Июнь).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Структура реализации рабочей программы

РАСПИСАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЗАЛЕ 2022-2023 г.

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|--|--|--|--|
| 9.00-9.15гр№2 9.15-9.25гр№1 9.25-9.40гр№3 9.40-10.05гр№5 10.10-10.35гр№10 11.00-11.10гр№4 | 9.00-9.20гр№8 9.25-9.40гр№2 9.40-10.00гр№6 10.05-10.30гр№5 10.30-11.00гр№9 | 10.20-10.50гр7 | 9.00-9.20гр№8 9.25-9.35гр№3 9.35-9.50гр№6 10.05- 10.30гр№10 10.30-11.00гр№9 | 9.40-10.10гр№7 |
| | | 15.05-15.20гр№2(1,3) 15.25-15.45гр№8(1,3) 15.05-15.25гр№6(2,4) 15.25-15.40гр№3(2,4) 15.50-16.00гр№1 17.00-17.10гр№4 | | 15.05- 15.30гр№(1,3) 15.30- 15.55гр№(1,3) 15.00- 15.30гр№9(2,4) 15.40- 16.10гр№7(2,4) |

3.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование в зале: мелкий инвентарь для общеразвивающих упражнений: кубики, палки, кегли, флажки, погремушки, платочки. Обручи разных размеров, мячики разных размеров, веревочки, ленточки, ленты, мешочки. Кольцебросы, гантели, фитболы, скакалки, корзины для метания и инвентаря, музыкальный центр.

Для развития основных движений: маты, стойки, гимнастическая стенка, лесенки, доски, гимнастические скамейки, оборудование ТИСА, мягкие модули, коврики, батут, канат, баскетбольное кольцо, мишени для метания, волейбольная сетка, теннисные ракетки и мячики.

Для подвижных игр: маски, шапки, накидки, набор «дорожное движение», дощечки-домики, игрушки, цветные модули, мелкий инвентарь.

Для коррекционной работы: сенсорная дорожка, развивающий коврик, массажные коврики, доски, мячики, оборудование ТИСА, змейка.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ (ЦЕНТРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.
2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.
4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.
 - 1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

2) **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) **Полифункциональность** материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) **Вариативность** среды предполагает: наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) **Доступность** среды предполагает:

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Спортивный центр – физкультурный зал (развивающая среда)

| Название зоны | Цель | Задачи |
|---|---|---|
| Двигательно – игровая зона | Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма, развития физических качеств. | <input type="checkbox"/> Укреплять здоровье детей; <input type="checkbox"/> Развивать двигательные навыки и физические качества; <input type="checkbox"/> Расширять двигательный опыт; <input type="checkbox"/> Создавать положительный эмоциональный настрой. |
| Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного (модули, ТИСА) | Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей | <input type="checkbox"/> Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; <input type="checkbox"/> Создавать вариативные, усложненные условия для |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | | <p>выполнения двигательных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Оптимизация режима двигательной активности; <input type="checkbox"/> Повышать интерес к физическим упражнениям; <input type="checkbox"/> Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении. |
| Зона метания | Ознакомление с различными способами метания | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Развивать глазомер; <input type="checkbox"/> Закреплять технику метания; <input type="checkbox"/> Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. |
| Зона прыжков | Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Обучать технике прыжков; <input type="checkbox"/> Развивать силу ног, прыгучесть; <input type="checkbox"/> Использовать специальное оборудование. |
| Зона «Спортивный комплекс» | Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; <input type="checkbox"/> Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на гимнастической стенке, скамейке, перекладине. |
| Коррекционно-профилактическая зона | Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме (нарушения осанки, | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, нестандартного оборудования. <input type="checkbox"/> Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством |

| | | |
|--|--|---|
| | развитие плоскостопия) | использования оборудования (спортивный инвентарь) <input type="checkbox"/> Овладеть навыками само оздоровления. |
| Зона релаксации | Формирование благоприятного психо- эмоционального состояния, восстановление дыхания. | <input type="checkbox"/> Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, восстановления дыхания, зрительные ориентиры, соответствующая музыку (музыкальная копилка) |
| Зона профессиональной деятельности | Повышение профессионального уровня | <input type="checkbox"/> Изучать новинки методической литературы; <input type="checkbox"/> Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. <input type="checkbox"/> Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов >Создание картотеки >Подготовка проектной деятельности |

3.3. Информационно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

Образовательная область «Физическое развитие»

1. «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 352 с.
2. Нищева Н.В. Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с общим недоразвитием речи (с 4 до 7 лет). – СПб.: Детство-Пресс, 2006.- 352 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М: Издат. Цент «Академия», 2001. – 368 с.
4. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 114с.
5. Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко – Волгоград: Учитель, 2012. – 101с.
6. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2009
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2013.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2013.
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
10. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
11. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
12. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008
13. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
13. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
14. Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века» , М.; Просвещение, 2009.
15. В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,

- Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.
16. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
17. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьебережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: Метод. Пособие – СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014. – 240 с.
18. Гуменюк Е.И., Елисеенко Н.А. Недели здоровья в д/саду: Метод.пособие – СПб.:ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013. – 160 с.
19. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.
20. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «Детство-Прес», 2005 – 160 с., ил.
21. Ю.А.Кириллова «Навстречу Олимпиаде». Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. С-П., Детство-Пресс, 2012.-80 с.
22. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИПЛакоценина Н.А., 2012. – 176 тс.
23. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИПЛакоценина Н.А., 2012. – 176 тс.
24. Т.Г.Анисимова, Е.Б.Савинова. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.-Волгоград: Учитель, 2009.-144 с.
25. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы (автор сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
- 26.Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ сфера, 2008.-64 с.