

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития воспитанников

Принято  
на Педагогическом  
совете протокол №1  
от «31» августа 2023г.



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ №8  
Н.А.Кротова  
приказ № 132  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ «Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Россомахина Лидия Михайловна, инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

Тяжинский, 2023

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.1.	Цели и задачи рабочей Программы.....	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	6
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	7
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы.....	13
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>15</b>
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям.....	15
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	41
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	45
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	49
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	51
2.6.	Рабочая программа воспитания.....	54
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел.....</b>	<b>54</b>
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	54
3.2.	Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды .....	56
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	58
3.4.	Режим и распорядок дня в группах МБДОУ.....	61
3.5.	Организация двигательного режима.....	66
3.6.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	67

Приложения.....	69
Приложение 1. Календарно – тематическое планирование по физической культуре .....	69
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы.....	94
Приложение 3. Праздники и развлечения.....	97
Приложение 4. План работы с родителями.....	101
Приложение 5. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию 2023-2024 уч. год.....	102

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию образовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, федеральной образовательной программой дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми дошкольного возраста (2-7 лет) дошкольного образования.

Основанием для разработки рабочей программы служит:

- образовательная программа дошкольного образования МБДОУ Тяжинский детский сад №8 «Солнышко» общеразвивающего вида, с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников (Приказ №130 от 28.08.2023 г.).

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет содержание и организацию образовательного процесса по ОО «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности МБДОУ для детей от 3 до 7 лет и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

#### **1.1.1. Цели и задачи рабочей Программы**

**Целью** рабочей программы является физическое развитие ребенка в период с 3 до 7 лет «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [ФОП ДО, 14.2]. Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

<b>Парциальные программы</b>	<b>Цели и задачи</b>
<p><b>Парциальная</b> программа раннего физического развития детей дошкольного возраста под общ.ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой.</p>	<p>Основная цель программы – методическое обеспечение организации и реализации процесса раннего физического развития детей дошкольного возраста посредством целенаправленного многолетнего воздействия на организм средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять и укреплять здоровье детей;</li> <li>– формировать привычку к здоровому образу жизни;</li> <li>– осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;</li> <li>– формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прививать культурно-гигиенические навыки;</li> <li>– оздоравливать организм посредством формирования навыка правильного дыхания;</li> <li>– способствовать формированию психологического здоровья у дошкольников;</li> <li>– способствовать осознанию и осмыслению собственного «я», преодолению барьеров в общении, формированию коммуникативных навыков;</li> <li>– развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами;</li> <li>– гармонизировать физическое развитие детей;</li> <li>– совершенствовать двигательные навыки и физические качества;</li> <li>– повышать функциональные резервы систем организма;</li> <li>– улучшать общую физическую работоспособность;</li> <li>– повышать неспецифическую сопротивляемость;</li> <li>– воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.</li> </ul>
--	--

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников<sup>3</sup> (далее вместе - взрослые);
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- 5) сотрудничество ДОО с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Программа основана на следующих подходах:**

1. Личностно-ориентированные подходы:
  - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
  - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; - психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
  - развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).
2. Системно-деятельные подходы:
  - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
  - овладение культурой - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

**1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

**Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет**

*Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет*

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений

и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по- своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

#### *Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет*

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный

и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### *Возрастные особенности детей 5-6 лет*

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении,

последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

#### *Возрастные особенности детей 6-7 лет*

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию

ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др.

У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; о представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

### 1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Образовательная организация в качестве инструментов педагогической диагностики детей в области физического развития, в том числе, его динамики, использует следующий инструментарий.

#### Динамика развития физических качеств и движений

#### у детей по программе «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной

Средства определения физических качеств	Примерные нормативы									
	возраст									
	3 года		4 года		5 лет		6 лет		7 лет	
Скорость Бег на 30 м со старта, с.	с высокого старта				с низкого старта					
	М	11,0-9,0	М	10,5-8,5	М	9,2-7,9	М	8,4-7,6	М	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	Д	10,7-8,7	Д	9,8-8,3	Д	8,9-7,7	Д	8,7-7,8
Бег челночный (3x10), с.	М	16,8-	М	14,5-	М	13,2-	М	12,0-	М	11,2-
	Д	15,5-17,9-16,5	Д	13,5-15,8-14,7	Д	12,2-14,5-13,2	Д	11,2-13,2-12,2	Д	9,9-12,0-10,5
Выносливость Бег на лыжах	М	600-	М	1000-	М	1500-	М	2000-	М	2000-
	Д	700	Д	1500	Д	2000	Д	2500	Д	3000

в медленном темпе, м.		500-600	Д	700-1200	Д	1200-1500	Д	1500-2000	Д	2000-2500
Бег на выносливость	М Д	200-300 150-200	М Д	450-750 350-600	М Д	600-1500 450-1000	М Д	680-1700 650-1200	М Д	900-2000 700-1800
Прыгучесть Прыжки в длину с места, см.	М Д	30-55 25-45	М Д	55-70 50-65	М Д	70-100 65-95	М Д	85-105 80-100	М Д	100-125 95-120
Прыжки в высоту с места прямо и боком, см.	М Д	10-15 5-10	М Д	15-20 10-20	М Д	20-30 15-30	М Д	25-35 20-35	М Д	30-40 25-40
Метание на дальность набивного мешочка, м.	М п. л. Д п. л.	1.8-3.6 2.9-3.0 1.5-2.3 1.3-1.9	М п. л. Д п. л.	2.5-5.50 2.0-4.8 2.40-5.20 1.80-3.70	М п. л. Д п. л.	3.90-7.50 1.80-3.70 3.50-5.90 2.50-4.50	М п. л. Д п. л.	4.40-9.80 3.20-5.90 3.30-8.30 3.00-5.70	М п. л. Д п. л.	6.00-13.90 5.00-10.80 5.50-11.80 4.60-8.00
Бег на лыжах на выносливость (в медленном темпе)	М Д	600-700 500-600	М Д	1000-1500 700-1200	М Д	1500-2000 1200-1500	М Д	2000-2500 1500-2000	М Д	2000-3000 2000-2500

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих задач:

- Индивидуализация образования;
- Оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май). Результаты педагогической диагностики заносятся в диагностические карты и оформляются в виде аналитической справки.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям**

#### **ОО «Физическое развитие»**

##### **От 1 года до 2 лет.**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

##### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

Основные движения.

Бросание и катание. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль;

катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.

Ползание, лазанье. Ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1–1,5 метра).

Ходьба. Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении.

Упражнение в равновесии. Ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения. Педагог помогает детям выполнять упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и др.) и без них. В комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40–45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и др.).

### **От 2 лет до 3 лет.**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и др.), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

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

Основные движения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:** сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и др.

**Музыкально-ритмические упражнения.** Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка»,

приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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

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

### **От 3 лет до 4 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические

упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

#### Основные движения.

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 34 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

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

Бег. Беггруппами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 1015 м; медленный бег 120-150 м.

Прыжки. Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 23 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

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

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

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

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

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

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на

пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

**Активный отдых.**

**Физкультурные досуги.** Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка

ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

#### **От 4 лет до 5 лет.**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

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

проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

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

#### Основные движения.

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

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

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

Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный

бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

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

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад;

выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

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

#### Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов.

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

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

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

#### От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при

выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

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

#### Основные движения.

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

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

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

Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное

место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.

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

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

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;

захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться,

выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и др.

Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

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

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

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

#### Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет

творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину

500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

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

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

#### Активный отдых.

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

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

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

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

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

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

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

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Направление развития/раздел	Парциальные программы	Ссылки на Программы	Возрастные группы
Физическое развитие/ лыжная подготовка	<b>Парциальная</b> программа раннего физического развития детей дошкольного возраста под общ.ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой.	<a href="https://old-firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/95-partzialnye-obrazovatelnye-programmy/1343-partzialnaya-programma-rannego-fizicheskogo-razvitiya-detej-doshkolnogo-voznosta">https://old-firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/95-partzialnye-obrazovatelnye-programmy/1343-partzialnaya-programma-rannego-fizicheskogo-razvitiya-detej-doshkolnogo-voznosta</a>	Средняя (4-5 лет) Старшая (5-6 лет) Подготовительная (6-7 лет)

## **2.2. Вариативные формы и методы реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. В среднем дошкольном возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

### **Вариативные формы реализации Программы**

Все формы реализации Программы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

<b>Формы образовательной деятельности</b>			
<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в семье</b>
<b>Формы организации детей</b>			
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	
<b>Формы работы</b>			
Индивидуальная работа Игровые упражнения Игровые ситуации Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, - музыкальноритмическая, -аэробика, -имитационные движения Физкультминутки Динамические паузы Подвижные игры Проблемные ситуации Имитационные движения Спортивные праздники и развлечения, тематические досуги Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - коррекционная, -	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Занятияразвлечени яЗанятия-игра с элементами спорта Контрольнодиагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие: - сюжетно - игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы Спортивные и	Во всех видах самостоятельно й деятельности детей Двигательная активность в течение дня Подвижные игры Утренняя гимнастика Самостоятельны е спортивные игры и упражнения Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры	Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение художественн ых произведений

полоса препятствий. Упражнения: -корректирующие, -классические, -коррекционные Беседа, рассказ, ситуативный разговор, объяснение Чтение худ.произведений, иллюстративный материал Интегративная деятельность Проектная деятельность Показ, личный пример Дидактические игры	физкультурные досуги Спортивные состязания Спортивные упражнения Проектная деятельность. Общеразвивающие упражнения: - предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные		
---	---	--	--

### Вариативные методы и приемы реализации Программы

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Методы физического развития	Приемы
<b>Словесный метод</b> (обращен к сознанию детей, помогает осмысленно перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- краткое одновременное описание и объяснение, пояснения, указания</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>- вопросы к детям</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>

<b>Наглядный метод</b> (создание зрительного, слухового, мышечного представления о движении)	-наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); -наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
<b>Практический метод</b> (закрепляет на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении)	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр - собственные и имитационные движения
<b>Информационно-рецептивный метод</b>	- совместная деятельность педагога и ребенка
<b>Репродуктивный метод</b>	- уточнение и воспроизведение известных действий по образцу
<b>Метод проблемного обучения</b>	- творческое использование готовых заданий - самостоятельное добывание знаний
<b>Игровой метод</b>	- использование сюжета игр для организации детской деятельности - персонажей для обыгрывания упражнений
<b>Исследовательский метод</b>	- самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов

### Вариативные средства реализации Программы

Средства	Цель
----------	------

<p><u>1.Физическое упражнение:</u>  а) <i>гимнастика</i>: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные <i>игры</i> (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта;  б) <i>спортивные упражнения</i>;  в) <i>простейший туризм</i>.</p>	<p>Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания</p>
<p><u>2.Психогигиенические факторы:</u> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки</p>	<p>Повышают эффективность воздействия физических упражнений.  Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность</p>
<p><u>3.Эколого – природные факторы:</u> солнце, воздух, вода</p>	<p>Используются для закаливания организма</p>

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

Культурные практики дошкольника – это обычные для ребенка этого возраста (привычные, повседневные) способы самостоятельной деятельности, а также апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности (т.е. творчество) и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.

Культурные практики ребенка охватывают разные сферы активности дошкольников в образовательной деятельности. К культурным практикам можно отнести все разнообразие социально-ориентированных, организационно-коммуникативных, исследовательских, практических, художественных способов действий, которые предпринимает дошкольник в своем опыте самостоятельно или при поддержке воспитателя и взаимодействии с ним. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям.

*Культурные практики на основе инициатив самих детей.*

Это самостоятельная детская деятельность, которая протекает как индивидуально, так и в процессе сотрудничества со сверстниками. Детская активность в данном случае направляется на самостоятельное познание окружающего, поиски ответов на возникшие вопросы, воспроизведение способов действий и апробацию культурных образцов, норм, творческую реализацию замыслов, наблюдение, исследование заинтересовавших ребенка объектов, индивидуальную и совместную со сверстниками игровую, художественную, конструктивную деятельность и др.

*Культурные практики, иницируемые, организуемые и направляемые взрослыми.* Эти культурные практики направляются воспитателем на развитие самостоятельной коммуникативной, исследовательской, творческой и социальной активности дошкольников и основываются на поддержке детских инициатив и интересов.

Иницируемые воспитателем культурные практики предполагают насыщение детской жизни разнообразными культурными событиями, которые открывают для дошкольников новые грани активности, новое содержание жизни. Эти культурные события дети не могут самостоятельно найти и организовать. К ним относятся проектируемые педагогами тематические детские праздники, ярмарки и галереи-выставки детских работ, фестивали, спортивные олимпиады и конкурсы эрудитов, детские театрализованные студии, мастерские, музеи, организация культурного досуга и т.п. Это также участие дошкольников в традициях детского сада: празднование дня рождения детского сада и возрастной группы, поздравление педагогов и сотрудников, праздник детского театра, праздники «Проводы зимы», «День птиц», праздник выпускников «До свидания, детский сад» и др. Участие дошкольников в увлекательных культурных событиях, иницируемых воспитателями, не проходит бесследно. Дети начинают активно воспроизводить их в своей самостоятельной деятельности, прежде всего в играх, дополняя своей фантазией и новыми деталями.

Культурные практики являются естественной частью повседневной жизнедеятельности ребенка. Процесс освоения культурных практик связан с возможностью ребенка самостоятельно и активно реализовывать свои интересы, замыслы, осуществлять свободный выбор в образовательной среде. Условием осуществления культурных практик является свобода дошкольника в выборе средств реализации своей активности.

Ситуации выбора становятся эффективным средством развития культурных практик, инициативы и самостоятельности детей, если:

отвечают интересам ребенка

строятся на принципах постепенного усложнения и расширения круга проблем, требующих выбора самостоятельного решения

обеспечивают нарастание субъектной позиции ребенка в выборе содержания и средств организации своей деятельности

ориентируются на осознание дошкольником роста своих возможностей.

Развивающий эффект будет иметь прежде всего такая ситуация выбора, которая вытекает из потребностей и мотивов самого ребенка, связывается с его интересами, завершается определенным, лично значимым результатом (познавательным, эмоциональным, практическим, нравственным). Это дает пищу для познания своих возможностей. В ситуациях выбора ребенок всегда проявляет свое личностное отношение к способам и процессу достижения цели.

В образовательной деятельности детского сада ситуации выбора проектируются как ситуации практической, познавательной и нравственной направленности. Они являются средством обогащения действенно-практического, познавательного и эмоционально-нравственного компонентов личного опыта дошкольников. Этому способствует разнообразие ситуаций выбора, среди них используются: ситуации свободного выбора способа решения познавательной или практической задачи; ситуации морального выбора (выбора способа

решения нравственной задачи); ситуации выбора способа организации коллективной или индивидуальной деятельности; ситуации выбора решения в условных коллизионных ситуациях и пр.

По своей методической инструментровке ситуации выбора выступают в образовательной деятельности как:

ситуации, проектируемые воспитателем, в целях развития культурного опыта, самостоятельности, инициативы, творческого самовыражения детей ситуации, спонтанно (естественно) возникающие в жизни детей. Такие ситуации воспитатель превращает в развивающие, создавая условия для того, чтобы ребенок овладевал новыми для него культурными практиками, т.е. средствами и способами взаимодействия с миром.

Активность культурных практик дошкольников во многом обусловлена позицией взрослого, который поддерживает, стимулирует детские интересы и способствует их зарождению.

Возраст детей	Виды детской деятельности	Культурные практики
Младший дошкольный возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста</li> <li>- игры с правилами и другие виды игры</li> <li>- коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)</li> <li>- восприятие художественной литературы и фольклора</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познавательно-исследовательская деятельность (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними)</li> <li>- самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице)</li> <li>- двигательная деятельность (овладение основными движениями)</li> </ul>
Средний возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с составными и динамическими игрушками</li> <li>- общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого</li> <li>- восприятие смысла музыки,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- предметная деятельность</li> <li>- познавательно-исследовательские действия с предметами</li> <li>- экспериментирование с материалами и веществами (песок, вода, тесто)</li> </ul>

	сказок, стихов - рассматривание картин и картинок - двигательная активность	- действия с бытовыми предметами-орудиями - самообслуживание, элементы бытового труда (дежурство)
Старший дошкольный возраст	- игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста - игры с правилами и другие виды игры - коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) - восприятие художественной литературы и фольклор	- проектная деятельность - простейшие опыты - экспериментирование - природоохранная практика, акции - природопользование - коллекционирование, сбор гербариев, моделирование

#### **2.4. Способы поддержки детской инициативы и самостоятельности на занятиях физической культуре:**

Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

Степ-аэробика - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе развивают подвижность в суставах, формируют свод стопы. Повышается уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, координации.

Ритмопластика - ориентирует на позитивное восприятие окружающего мира. Обучение красивой походке, жесту, позе, поклону. Способствуют свободе самовыражения, пробуждению творческих сил, активизации понимания, работе на уровне интуиции, архетипов, первого впечатления.

Музыкальная ритмическая гимнастика. Это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Регулярные занятия повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, активизируют обменные процессы, способствуют другим благоприятным изменениям, повышающим дееспособность человека. Ритмическая гимнастика – еще и прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания.

Фитбол-аэробика - позволяет привлечь значительный контингент занимающихся детей вне зависимости от их возраста и уровня физической и двигательной подготовленности; оказывает комплексное воздействие на организм детей в связи с практически одновременным включением в деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного анализаторов; вибрационные нагрузки, сходные по позитивному воздействию с лечебной верховой ездой

Гимнастика дыхательная - расслабляет и восстанавливает организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулирует процесс дыхания концентрирует на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Релаксация - обеспечивает формирование психологического здоровья дошкольников, снятие физического и психического напряжения, увеличение периодов работоспособности детей.

Гимнастика корригирующая - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.

Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Занятия на тренажёрах.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные–игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива МБДОУ с семьями воспитанников являются:

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

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

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- информирование родителей (законных представителей) и общественность относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства РФ, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- просвещение родителей, повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

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

- открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе;

- каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО;
- между педагогическими работниками и родителями необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей: при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями);
- важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей в интересах детей;
- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей в совместное решение образовательных задач; возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями, прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников осуществляется по нескольким направлениям:

<b>Направление</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Инструментарий</b>
1.Диагностико-аналитическое направление	Получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; Об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); А также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; Согласование воспитательных задач;	Опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, "почтовый ящик", педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей;
2.Просветительское	Просвещение родителей (законных представителей)	Групповые родительские собрания, конференции, круглые столы,

направление	<p>по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;          Выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста;          Ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста;          Информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы;          Условиях пребывания ребёнка в группе ДОО;          Содержании и методах образовательной работы с детьми;</p>	<p>семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей ;          Журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей , педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое</p>
3.Консультационное направление	<p>Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи;          Особенности поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом;          Возникающих проблемных ситуациях;          Способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов;          Способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.</p>	<p>Специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком          Использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.</p>

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

Полностью соответствует п. 2.4. Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Тяжинский детский сад №8 «Солнышко». (стр.167-203)

# **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

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

Успешная реализация Федеральной программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями;
- проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и др.), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);
- учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих

- возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;
  - построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
  - индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
  - оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
  - совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
  - психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
  - вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
  - формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся; непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
  - взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы),

использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности; использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

- предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

РППС – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС МБДОУ выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория МБДОУ), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

РППС обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среды построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасность.

*Насыщенность* среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- 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.

*Трансформируемость* пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

*Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов- заместителей в детской игре).

*Вариативность* среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

*Доступность* среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

*Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

**Модель предметно развивающей среды МБДОУ  
с учетом требований Федерального государственного образовательного  
стандарта дошкольного образования и Федеральной образовательной  
программы**

**3.3. Материально-техническое обеспечение Программы,  
обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и  
воспитания**

<p><i>Бассейн</i> Занятия по плаванию</p>	<p>Стенд с наглядной информацией и инструкциями. Массажные дорожки, надувные: мячи, круги, нарукавники, плавающие и тонущие игрушки, доски, атрибуты и игрушки для игр и эстафет. Нестандартное оборудование: ведерки для обливания, шапочки для театрализованной деятельности, плавающие декорации. Демонстрационный материал: презентации видов плавания, карты-схемы. Подборка аудиокассет с комплексами упражнений для обучения плаванию и музыкальными произведениями.</p>
<p><i>Музыкально-спортивный зал</i> Совместная образовательная деятельность по физической культуре: Утренняя гимнастика. Физкультурные досуги. Спортивные праздники, развлечения. Индивидуальная работа по развитию основных видов движений. Удовлетворение потребности детей в самовыражении. Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей Консультативная работа с родителями и воспитателями Совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения.</p>	<p>Спортивный инвентарь, массажные дорожки, мячи, кегли, скакалки, обручи, кольцебросы, гимнастические стенки, спортивные стойки для подлезания, дуги, бревно, 3 спортивные скамейки, баскетбольный щит, гимнастические палки, канат-2, гимнастическое бревно-1 ребристые доски, маты. Нестандартное оборудование: степы, мешочки с песком, дорожки для коррекции плоскостопия, массажные дорожки. Спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи, гантели, скакалки, обручи, кубики. Атрибуты и игрушки для подвижных игр Оборудование для спортивных игр: баскетбола, волейбола, хоккея, бадминтона. Набор мягких модулей «Веселые ребята», Батут-2 . Детские тренажеры-3. Аудиоподборка с комплексами утренней гимнастики и музыкальными произведениями. Подборка методической литературы и пособий</p>
<p align="center"><b>Объекты территории, функциональное использование</b></p>	<p align="center"><b>Оснащение</b></p>
<p><i>Спортивная площадка</i></p>	<p>Ворота для игры в футбол (2 шт), скамейки,</p>

<p>Образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе. Спортивные праздники, досуги и развлечения.</p> <p>Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений.</p> <p>Удовлетворение потребности детей в самовыражении.</p> <p>Оздоровительные пробежки.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Совместные мероприятия с родителями.</p>	<p>бревно, рукоход, баскетбольные щиты</p>
---	--

### **Перечень оборудования**

1. Гимнастическая лестница 4
2. Канат для лазанья 1
3. Канат для перетягивания 2
4. Канат с узлами 2
5. Скамейка гимнастическая жесткая 3
6. Доска гладкая с зацепами 1
7. Доска ребристая с зацепами 2
8. Маты 2
9. Веревочная лесенка 1
10. Кольца гимнастические 2
11. Дорожка «Веселые ребята» 1
12. Стойки переносные для прыжков 2
13. Баскетбольные корзины 2
14. Мишени для метания 2
15. Кубы большие 5
16. Кубики маленькие 36
17. Батут 2
18. Гантели 40 штук
19. Скакалки 25
20. Мячи 30

21. Мячи баскетбольные 3
22. Конусы 6
23. Обручи 30
24. Дуги 3
25. Тоннели 2
26. Палки гимнастические 30
27. Кегли 2 набора
28. Кольцеброс 4
29. Мячи-хопы 3
30. Дорожка для ходьбы извилистая (20 частей)
31. Набор хоккейный 10
32. Диск «Здоровье» 2
33. Тренажер «Бегущая по волнам» 1
34. Тренажер «Гребля» 1
36. Тренажер «Штанга» 1
36. Велотренажер 1
37. Мешочки набивные 25
38. Дорожка «Змейка» 1
39. Коврики и массажные дорожки 3
40. Мячи массажные 10
41. «Парашют» 1
42. Бадминтон 3
43. Атрибутика к подвижным играм (шапочки, эмблемы, медали)
44. Демонстрационный материал «Спортивный инвентарь»
45. Самокаты 4
46. Санки 5
47. Ледянки 25
48. Степ – доска 11

- 49. Лыжи 25 пар
- 50. Круги спасательные 9
- 51. Нарукавники 20 пар
- 52. Мячи надувные 8
- 53. Игрушки для игр в воде
- 54. Нудлс для плавания

### Учебно-методическая литература

Программы и методические пособия			
Наименование литературы	Автор(ы)	Издательство	Год издания
Федеральная образовательная программа дошкольного образования		М: ТЦ СФЕРА	2023
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>			
Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа	Л. И. Пензулаева	«Мозаика-синтез»	2016
Физическая культура в детском саду: Средняя группа	Л. И. Пензулаева	«Мозаика-синтез»	2014
Физическая культура в детском саду: Первая младшая группа	Л. И. Пензулаева	«Мозаика-синтез»	2014
Оздоровительная гимнастика. Первая младшая группа	Е.И. Подольская	«Учитель»	2014
Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	Л.В. Яковлева	Центр «Владос»	2014
Программа «Старт»	Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина	Центр «Владос»	2003
Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина	Центр «Владос»	2003
Беседы о здоровье	Т.А Шорыгина	Творческий центр «Сфера»	2012
Физическое развитие детей 3-4 лет	Л. М. Глазырина	«Мозаика синтез»	2013г

### 3.4. Режим и распорядок дня в группах МБДОУ

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

Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом санитарно

эпидемиологических требований, условий реализации программы МБДОУ, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в МБДОУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

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

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Согласно пункту 185 СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно пункту 183 СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

### Примерный режим дня (холодный период года)

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ				
	РЕЖИМА ДНЯ В ГРУППЕ				
	1 младшая	II младшая	средняя	старшая	подготови- тельная
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, дежурство	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.30	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.10-8.15	8.00-8.06	8.08-8.14	8.16-8.24	8.26-8.34
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.55	8.34-8.55
Игры, подготовка к ОД	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Образовательная деятельность (занятия)	9.00-9.30	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.25	9.00-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.40-11.20	9.50-11.40	10.25-11.50	11.00-12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, игры	11.15-11.30	11.20-11.40	11.40-11.50	11.50-12.00	12.00-12.10

Подготовка к обеду, обед	11.30.-12.10	11.40.-12.20	11.50-12.30	12.00-12.40	12.10-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.45	15.30-15.45
Образовательная деятельность, познавательно-игровая деятельность, игры	15-50-16.20	15-50-16.20	15.50-16.20	15.45-16.20	15.45-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-17.00	16.20-17.00	16.20.-17.05	16.20-17.05	16.20-17.05
Возвращение с прогулки	17.00-17.15	17.00-17.15	17.05-17.15	17.05-17.15	17.05-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.40	17.15-17.40	17.15-17.40	17.15-17.40	17.15-17.40
Игры, труд, самостоятельная деятельность, уход домой	17.40-19.30	17.40-19.30	17.40-19.30	17.40-19.30	17.40-19.30

### Примерный режим дня (теплый период года)

ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ	ВРЕМЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ				
	РЕЖИМА ДНЯ В ГРУППЕ				
	1 младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, игры, дежурство	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Утренняя гимнастика	8.10-8.15	8.00-8.06	8.08-8.14	8.16-8.24	8.26-8.34

Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.30-8.55	8.34-8.55
Игры	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
ООД (физическая культура, музыкальное развитие)	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.20	9.15-11.30	9.20-11.40	09.25-12.00	9.30-12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, игры	11.20-11.30	11.30-11.40	11.40-11.50	12.00-12.10	12.10-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.30.-12.10	11.40.-12.20	11.50-12.30	12.00-12.30	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00	12.20-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.10-15.30	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.45	15.30-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка, познавательно-игровая деятельность	15.50-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.45-16.20	15.45-16.30
Самостоятельные игры детей на прогулке, индивидуальная работа	16.20-17.00	16.20-17.00	16.20.-17.05	16.20-17.05	16.30-17.05
Возвращение с прогулки	17.00-17.15	17.00-17.15	17.05-17.15	17.05-17.15	17.05-17.15
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.45	17.15-17.45	17.15-17.40	17.15-17.40	17.15-17.40
Игры, труд, самостоятельная деятельность, уход домой	17.45-19.30	17.45 - 19.30	17.40-19.30	17.40-19.30	17.40-19.30

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. МБДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

### 3.5. Организация двигательного режима

Формы	Группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	2	3	4	5
Организованная деятельность	7 ч в неделю	8 ч в неделю	10 и более ч в неделю	12 и более ч в неделю
Утренняя гимнастика	5—6 мин	6—8 мин	8—10 мин	10 мин
Оздоровительная	5—6 мин	5—8 мин	5—10 мин	5—10 мин
Подвижные игры	не менее 2—4 раз в день			
	6—10 мин	10—15 мин	15—20 мин	15—20 мин
Спортивные игры	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	10 мин	8—12 мин	10—12 мин	10—15 мин
Лыжи	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин

Физкультурные упражнения на	Ежедневно с подгруппами			
	5—7 мин	8—10 мин	10 мин	15 мин

Занятия физкультурное :	3 раза в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные	2 раза в неделю			
Музыкально-ритмические	3—5 мин	5 мин	7—10 мин	10 мин
Спортивные	1 раз в месяц			
	20 мин	20 мин	30 мин	30—35 мин
Спортивные	2 раза в год			
	20—25 мин	20—25 мин	50—60 мин	50—60 мин
День здоровья	2 раза в год			
Самостоятельная двигательная	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

### 3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Программа предусматривает организацию культурно-досуговой деятельности детей, задачами которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;
- развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках;
- создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;
- обогащение личного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей;
- формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

**Цикличность** организации досуговых мероприятий предполагает еженедельное их проведение (от 10 до 30 минут, в зависимости от возраста) во второй половине дня.

**Содержание** досуговых мероприятий с детьми планируется педагогами (воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по

физической культуре, педагогами дополнительного образования и другими специалистами) в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастными особенностями детей, интересов и потребностей дошкольников. Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников детского сада, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений социума и пр.

### Формы организации досуговых мероприятий

Праздники и развлечения	Выставки	Спортивные досуги	Познавательные	Творческие
<i>Проводятся совместно с родителями</i>				
1. Обрядовые 2. Различной тематик и календаря праздников	1. Детского творчества 2. Совместного творчества взрослых и детей 3. Педагогов 4. Родителей	1. Соревнования 2. Весёлые старты 3. Олимпиады 4. Парады 5. Праздник и на воде	1. Флешмобы 2. Акции 3. Путешествия 4. Походы 5. Сюжетно-игровые	1. Проекты 2. Площадки 3. Мастерские 4. Клубы

Традиционные события, праздники, мероприятия в МБДОУ описаны в разделе 2.4.3 **Рабочей программы воспитания** «События образовательной организации».

## Приложение №1

### Календарно - тематическое планирование на 2023-2024 учебный год Физическая культура 2 младшая группа

Ср оки	Дата занятия	№ заня тия в году	Наименования блока, темы	Кол- во часо в	Приме чания
С Е Н Т Я Б Р Ь	1.09.	1	«Котята» - ходьба с перешагиванием через предметы до 20см.	1	
	4.09	2	«Игрушки» - подлезание под дуги в приседе.	1	
	6.09.	3	«В гости к лисичке» - перелезание через предметы высотой 30см.	1	
	8.09.	4	«В гости к кукле Тане» - спрыгивание с высоты.	1	
	11.09.	5	«Петушок» - прыжок в длину с места.	1	
	13.09.	6	«Кто колечко найдет?» - лазанье по гимнастической стенке.	1	
	15.09.	7	«Зайчики»- сохранение равновесия в ходьбе по буму.	1	
	18.09.	8	«Вышла курочка гулять» - вис и попытка подтягивания на турнике.	1	
	20.09.	9	«Ранним –рано поутру» - прокатывание шаров клюшкой.	1	
	22.09.	10	«Зверюшки – резвухи» - прокатывание мяча двумя руками.	1	
	25.09	11	«По русским народным потешкам» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1	
	27.09	12	«Развеселая матрешка» - физкультурный досуг.	1	
	О	29.09	13	«Зайнышка, походи» - передвигаться по кругу с движениями.	1
2.10		14	«Птицы» - акробатические упражнения: птичка, самолет, кольцо, выпад, ласточка с колена..	1	

К Т Я Б Р Ь	4.10	15	«Лисички» - метание набивного мешочка вдаль	1	
	6.09	16	«Где звенит колокольчик?» - прокатывание мяча руками в одном направлении.	1	
	09.10	17	«Мой веселый звонкий мяч» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1	
	11.10	18	«Дудка – самогудка» - хороводные игры	1	
	13.10	21	«Паровоз»- сохранение равновесия на возвышенной опоре	1	
	16.10	22	«Курочка ряба»- отбивание, подбрасывание и ловля мяча.	1	
	18.10	23	«В гостях у медведя»- вис на канате.	1	
	20.10	24	«Когда солнышко взойдет»- лазание по гимнастической стенке.	1	
	23.10	25	«У лисички в гостях»- выполнение группировки	1	
	25.10	26	«Вышла курочка гулять»- спрыгивание с высоты/	1	
	27.10	27	«По бревнышкам» - ходьба по буму боком, приставным шагом	1	
	30.10	28	«В гости к зайчику» - спортивное развлечение.		
Н О Я Б Р Ь	1.11	29	«Кто сказал мяу?» - перелезание через бревно	1	
	3.11	30	«Лисички»- акробатические упражнения.	1	
	6.11	31	«Белки» - прыжок в высоту с места.	1	
	8.11	32	«Кошка с котятами» - группировка и перекат.	1	
	10.11	33	«Озорные попугайчики»- игры с обручем.	1	
	13.11	34	«Колобок»- прокатывание шаров клюшкой.	1	
	15.11	35	«Курочка ряба» - метание в горизонтальную цель	1	
	17.11	36	«В гости к Бабе-яге – подвижные игры на улице.	1	
	20.11	37	«Петух» - сохранение равновесия в ходьбе по возвышенной доске.	1	

Д Е К А Б Р Ь	22.11	38	«Обезьянки» - лазанье по веревочной лесенке.	1	
	24.11	39	«Птички невелички» - прокатывание обруча двумя руками.	1	
	27.11	40	«Где звенит колокольчик?» - прокатывание мяча внутренней стороной стопы.		
	29.10	41	«Ребятам о зверятах» - физкультурный досуг.		
	1.12	42	«Лыжи-самокаты» - сохранение равновесия при передвижении на лыжах.	1	
	4.12	43	«Теремок» - лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	1	
	6.12	44	« В гости к собачке» - сохранение равновесия на лыжах.	1	
	8.12	45	«Пингвины» - приставной шаг на лыжах.	1	
	11.12	46	«Зайчики» - бег враспынную, не наталкиваясь.	1	
	13.12	47	«Птички» - тренировать равновесие в ходьбе на лыжах.	1	
	15.12	48	«Где спит медведь?» - ступающий шаг на лыжах.	1	
	18.12	49	«В гости к Чебурашке» - ходьба по канату боком приставным шагом.	1	
	20.12	50	«Медвежата» - ходьба на лыжах.	1	
	22.12	51	«Лисички»- ходьба на лыжах с поворотами.	1	
	25.12	52	«По русским народным потешкам» - перелезание через бревно.	1	
27.12	53	« Пригласим на елку Снеговика из леса» -ходьба на лыжах между деревьями.	1		
Я Н В	10.01	54	«Веселый обруч»-пролезание в обруч сверху-вниз.	1	
	12.01	55	«В гости к деду Морозу» - катание на санках.	1	

А Р Б	15.01	56	«Колобок» - перебрасывание мяча через сетку.	1	
	17.01	57	«В гостях у Хрюши и Степашки» -метание вдаль правой и левой рукой.	1	
	19.01	58	«Хитрая лиса, где ты?»- скольжение с горки на лыжах.	1	
	22.01	59	«Вышла курочка гулять» - лазание по канату.	1	
	24.01	60	Зимний праздник.	1	
	26.01	61	«Медведь с медвежатами» - метание снежков в цель.	1	
	29.01	62	«Палочка – помогалочка» - перешагивание через палку вперед – назад, держась за оба конца.	1	
	31.01	63	«Пингвины» - тренировать самостоятельность в ходьбе на лыжах.	1	
Ф Е В Р А Л Б	2.02	64	«В гости к снеговика» - спуск с горки на лыжах.	1	
	5.02	65	«Кто колечко найдет?» - переход с пролета на пролет гимнастической стенки по нижней рейке.	1	
	7.02	66	«Зверюшки – резвюшки» - подтягивание на кольцах с подниманием ног.	1	
	9.02	67	«В гости к лесным зверям» - ходьба на лыжах по неглубокому снегу.	1	
	12.02	68	«Здравствуй сказка» - подтягивание руками, лежа на гимнастической скамье. «Колобок» - скольжение на лыжах.	1	
	14.02	69	«В гостях у снеговика» - увеличение дистанции в ходьбе на лыжах.	1	
	16.02	70	«В гости к Незнайке» - подъем и спуск с горы.	1	
	19.02	71	«В гости к зайчику» - игры-забавы.	1	
	21.02	72	«Птицы – снегири» - ходьба на лыжах по глубокому снегу.	1	

	26.02	73	«Петушок» - сохранение равновесия при перешагивании через медболы.	1	
	28.02	74	«Волшебные мешочки и медболы» - прокатывание медбола двумя руками друг другу	1	
	1.03	75	«Зимние забавы»- катание на лыжах и санках.	1	
	4.03	76	«Кораблик» - перебаты через голову с помощью инструктора.	1	
	6.03	77	«До свидания, зима» - игры с зимним спорт инвентарем.	1	
М А Р Т	11.03	78	«Магазин «Детский мир»» - метание в цель в игре кольцеброс.	1	
	13.03	79	«В гостях у Незнайки» - перепрыгивание через длинную скакалку.	1	
	15.03.	80	«Птицы» - пробегание через вращающуюся скакалку.	1	
	18.03	81	«Автомобили» - перелезание через бревно.	1	
	20.03	82	«Кошки – мышки» - прокатывание мяча двумя руками по возвышенной доске.	1	
	22.03	83	«До свидания, зима!»- игры с метанием снежков.	1	
	25.03	84	«Самолеты» - подлезание боком под длинную скакалку.	1	
	27.03	85	«Следопыты» - физкультурный досуг.	1	
	29.03	86	«Здравствуй, весна!» - игры с бегом на площадке.	1	
А П Р Е Л Ь	1.04	87	«Мой веселый, звонкий мяч» - перебрасывание мяча через сетку двумя руками.		
	3.04	88	«Теремок» - перелезание через поперечные шины.	1	
	5.04	89	«Путешествие на машине»- взбегание и спрыгивание с наклонной высоты.	1	
	8.04	90	«Птицы и звери» - лазанье по веревочной лесенке	1	

			с поддержкой.		
	10.04	91	«Игрушки» - подтягивание с подниманием ног уголком.	1	
	12.04	92	«Плаваем на корабле» - вис на рукоходе.	1	
	15.04	93	«Курочка и цыплята» - ходьба по канату боковым приставным шагом.	1	
	17.04	94	«Лисята» - лазание по гимнастической стенке удобным способом.	1	
	19.04	95	«Гуси-лебеди»-лазание по стенке с переходом с пролета на пролет.	1	
	22.04	96	«Зайка – походи» - группировки из разных исходных положений с перекатами.	1	
	24.04	97	«Котята» - акробатические упражнения.	1	
	26.04	98	«В гости к Весне» - отбивание мяча об пол, подбрасывание и ловля.	1	
	29.04	99	«Клепа, в гостях у ребят» - спортивный досуг.		
М А Й	6.05	100	«Волшебные машины» - прыжки в высоту с места.	1	
	13.05	101	«Магазин игрушек» - прыжки в длину с места.	1	
	15.05	102	«В гостях у Незнайки» - метание вдаль правой и левой рукой.	1	
	17.05	103	«Цветочки» - метание в горизонтальную цель.	1	
	20.05	104	«Колобок» - прокатывание мяча ногой в одном направлении.	1	
	22.05	105	«Волшебный колокольчик» - спрыгивание в даль с высоты 30 см.	1	
	24.05	106	«Курочки и зайчики» - бег на скорость.	1	
	27.05	107	«Цирковые звери»- забрасывание мяча в кольцо.	1	
	29.05	108	«Веселая ярмарка» - определить уровень развития двигательных навыков.	1	

## Средняя группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы	Кол-во часов	Примечания
С Е Н Т Я Б Р Ь	1.09.	1	«В гости коту» - метание вдаль правой и левой рукой.	1	
	4.09	2	«Цирковые звери» - группировки и перекувылтки.	1	
	6.09.	3	«Колобок» - забрасывание мяча в корзину.	1	
	8.09.	4	«Тигры» - бег на скорость.	1	
	11.09.	5	«Зайки-попрыгайки» - прыжок в длину с места. «Такие разные мячи» - школа мяча.	1	
	13.09.	6	«Мы уже спортсмены»-любимые спортивные снаряды.	1	
	15.09.	7	«Белки» - медленный бег на выносливость.	1	
	18.09.	8	«Путешествие на машине»- лазанье по гимнастической стенке	1	
	20.09.	9	«Такие разные мячи» - школа мяча.	1	
	22.09.	10	«Зайцы и волк» - прыжки в высоту.	1	
	25.09	11	«Шутки да прибаутки»-манипулировать скакалкой.	1	
	27.09	12	«Новоселье гномов» - сохранение равновесия в ходьбе по гимнастической скамье.	1	
	29.09	13	Спортивный досуг – «Веселое путешествие».	1	
	2.10	14	«Хомячки» - вис на канате с попыткой лазанья.	1	
	4.10	15	«Кто найдет колечко» - метание в вертикальную цель.		
О	6.09	16	«Вышла курочка гулять» - спрыгивание с высоты вдаль.	1	

К Т Я Б Р Ь	09.10	17	«Карусели» - игры с парашютом.	1		
	11.10	18	«Перелетные птицы»-запрыгивание и скатывание с продольных шин.	1		
	13.10	21	«Колобок» - перелезание через поперечные шины.	1		
	16.10	22	«Палочка» - прыжок в высоту с места.	1		
	18.10	23	Путешествие на машине»-умение манипулировать хоккейной клюшкой.	1		
	20.10	24	«Колобок» - повторение для улучшения качества движений	1		
	23.10	25	«Чтобы метким и ловким стать мешочки и медболы в игру бери»- метание в горизонтальную цель.	1		
	25.10	26	Спортивное развлечение «Здоровье дарит Айболит».	1		
	27.10	27	«Новоселье гномов» - перебрасывание мячей в парах.	1		
	30.10	28	«Гномики» - акробатические упражнения.	1		
	1.11	29	«Цирк зверей» - кувырок-перекат.	1		
3.11	30	«Озорные мячи» - элементы футбола.				
Н О Я Б Р Ь	6.11	31	«Мой веселый звонкий мяч» - перебрасывание мяча через сетку.	1		
	8.11	32	«Птички-невелички» - бег с увертыванием.	1		
	10.11	33	«Разноцветные кегли» - игры – эстафеты.	1		
	13.11	34	«Веселые скакалки» - перепрыгивание через длинную скакалку.	1		
	15.11	35	«Заячьи игры в лесу» - прыжок в высоту с разбега.	1		
	17.11	36	«Морской бой» - метание в горизонтальную цель.	1		
	20.11	37	«Гуси-лебеди» - акробатические упражнения.	1		

	22.11	38	«Шутки – прибаутки» - лазание по канату.	1		
	24.11	39	«Палки, биты, городки в игру с собой бери» - игры с палками.	1		
	27.11	40	«Выбирай и играй» - игры с мелким спортивным инвентарем.	1		
	29.10	41	Спортивное развлечение « Спорт это сила и здоровье».	1		
	1.12	42	«Выбирай и играй» - игры с мелким спортивным инвентарем.	1		
Д Е К А Б Р Ь	4.12	43	«Моряки» - лазание по гимнастической стенке.	1		
	6.12	44	«Здравствуй Зимушка – зима» - ходьба на лыжах с сохранением равновесия.	1		
	8.12	45	«Перчатки» - умение владеть телом, сохранять равновесие на лыжах.	1		
	11.12	46	«Праздник обручей и разноцветных колец» - прокатывание обруча одной рукой.	1		
	13.12	47	«Перчатки» - сохранение равновесия на лыжах при выполнении движений	1		
	15.12	48	«Снежные человечки» - скользящий шаг на лыжах.	1		
	18.12	49	«Заводные игрушки» - перелезание через бревно.	1		
	20.12	50	«Игры зверей в зоопарке» - подтягивание на кольцах.	1		
	22.12	51	«В гости к белочкам, зайцам, птицам» - скольжение с поворотами.	1		
	25.12	52	«Зимние виды спорта» - спортивная викторина.	1		
	27.12	53	«Узоры на снегу» - ходьба змейкой на лыжах.	1		
	10.01	54	«Путешествие в страну мячей» - перебрасывание мяча через сетку двумя руками.	1		
12.01	55	«Здравствуй сказка» - подъем на горку боковым шагом.				

Я Н В А Р Ь	15.01	56	« Детский стадион» - лазание по гимнастической стенке разными способами.	1		
	17.01	57	«Палочка-помогалочка» -скольжение на лыжах.	1		
	19.01	58	« Пингвины»- ходьба на лыжах с увеличением скорости.	1		
	22.01	59	Незнайка в гостях у детей» - прокатывание мяча серединой стопы.	1		
	24.01	60	« Зимние забавы» - метание снежков вдаль и в цель.	1		
	26.01	61	«Узоры на снегу» - ходить на лыжах змейкой.	1		
	29.01	62	«Гимнасты» - стретчинг.	1		
	31.01	63	Зимний праздник	1		
	2.02	64	«В гости к снеговика» - увеличение дистанции в ходьбе на лыжах.	1		
	5.02	65	«Игровая площадка» - прыжки через длинную скакалку».	1		
Ф Е В Р А Л Ь	7.02	66	«Доктор Айболит в гостях у детей» - лазание по веревочной лесенке.	1		
	9.02	67	«Лисичка» - сочетание ходьбы на лыжах с метанием в цель.	1		
	12.02	68	«Волшебный ковер – самолет» - акробатические упражнения.	1		
	14.02	69	«Сказочный базар» - забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	1		
	16.02	70	«Секреты зимних гор» - спуск с горы на лыжах в средней и высокой стойке.	1		
	19.02	71	Праздник пап.	1		
	21.02	72	«Поход на лыжах» - ходьба на лыжах на выносливость.	1		
	26.02	73	«Спортивная дорожка для зверей» - упражнения на возвышенной опоре.	1		

	28.02	74	«Самый быстрый лыжник» - ходьба на лыжах наперегонки.	1		
	1.03	75	«Зайка-беляк» - упражнять в ходьбе на лыжах.	1		
М А Р Т	4.03	76	«Цирковые собачки» - подтягивание на турнике.	1		
	6.03	77	«Меткий лыжник» - метание в цель снежков.			
	11.03	78	«В гостях у Незнайки» - соревнования на лыжах.	1		
	13.03	79	«Волк и козлята» - прыжки через скакалку.			
	15.03.	80	«Зимние забавы» - игры с зимним спортивным инвентарем.	1		
	18.03	81	«Полет в космос» - перебрасывание мяча через сетку.	1		
	20.03	82	«До свидания, зима!»- игры-соревнования.	1		
	22.03	83	«Хоккейная площадка» - владение хоккейной клюшкой.	1		
	25.03	84	«В гостях у Буратино» - пролезание в обруч сверху-вниз.	1		
	27.03	85	«Палки, биты, городки» - игры с палками и битами.	1		
	29.03	86	«Зайки на полянке» - прыжки через короткую и длинную скакалки.	1		
	1.04	87	«Веселые скакалки» - прыжки через длинную скакалку.	1		
3.04	88	«Медвежата» - метание вдаль.	1			
А П Р Е Л Ь	5.04	89	«Автомобили» - лазание по канату.	1		
	8.04	90	«Всезнайка и Незнайка» - школа мяча.	1		
	10.04	91	«Поможем Незнайке» - игры-соревнования с мелкими пособиями.	1		
	12.04	92	«Зоопарк» - сохранение равновесия в перешагивании с куба на куб.	1		
	15.04	93	«Перчатки» - лазанье по гимнастической стенке удобным способом.	1		

	17.04	94	«Всезнайка» - игровые упражнения с клюшками и летающими тарелками.	1	
	19.04	95	«Новоселье гномов» - лазание по веревочной лесенке.	1	
	22.04	96	«Спортивная карусель» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1	
	24.04	97	«Путешествие в сказку» - кувырок.	1	
	26.04	98	«Колобок» - элементы хоккея.		
	29.04	99	«Делай то - что тебе нравится» - техника метания вдаль.	1	
	6.05	100	«Медвежата» - запрыгивание на шины верхом.	1	
М А Й	13.05	101	«Дрессированные звери» - подтягивание на кольцах и турнике.	1	
	15.05	102	«Метальщики» - метание в цель и в даль.	1	
	17.05	103	«Мой друг мяч» - игры с мячом.	1	
	20.05	104	«Ярмарка» - игры со спортивными пособиями.	1	
	22.05	105	«Быстрые и ловкие» - бег на скорость.	1	
	24.05	106	«Думай – выполняй» - выполнение акробатических упражнений по их названию.	1	
	27.05	107	«Цирк зверей» - медленный бег на выносливость.	1	
	29.05	108	«Попрыгунчики» - прыжки в длину и высоту с места.	1	

### Старшая группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименования блока, темы	Кол-во часов	Примечания
С	1.09.	1	«Метальщики» - метание вдаль.	1	

Е Н Т Я Б Р Ь	4.09	2	«Вспомним, что умеем» - выявить интересы	1	
	6.09.	3	«Веселые скакалки» - прыжки через скакалку.	1	
	8.09.	4	«Быстрые, ловкие, выносливые» - бег на скорость.	1	
	11.09.	5	«Зайки–попрыгайки» - прыжки в длину и высоту с места.	1	
	13.09.	6	«Цирковые звери» - командные соревнования.	1	
	15.09.	7	«Спортивная тренировка» - медленный бег на выносливость.	1	
	18.09.	8	«Школа мяча» - отбивание, подбрасывание и ловля, перебрасывание мяча в парах.	1	
	20.09.	9	«Волшебные доски и скамейки» -игры эстафеты.	1	
	22.09.	10	«Снова в гостях у Хрюши и Степашки» - сохранение равновесия на бумагах и шинах.	1	
	25.09	11	«Новоселье гномов» - метание в цель.	1	
	27.09	12	«Осенний марафон» - спортивный досуг.	1	
	29.09	13	«Летчики готовятся к полету» - метание и перебрасывание мяча.	1	
	2.10	14	«Гномики» - группировки, кувырок.	1	
	4.10	15	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.		
О К Т Я Б	6.10	16	«Светофор» - подтягивание на турнике.	1	
	09.10	17	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.	1	
	11.10	18	«Летающие тарелки и шары» - упражнения школы мяча.	1	
	13.10	21	«Соревнования юных спортсменов» - игры с обручами, кеглями, шарами.	1	

Р Б	16.10	22	«Ветер и Солнце» - соревнование команд по метанию в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
	18.10	23	«Дальнее плавание» - лазание по веревочной лесенке и канату.	1	
	20.10	24	«Самые смелые и выносливые» - прохождение полосы препятствий.	1	
	23.10	25	«Космонавты на тренировке» - акробатические упражнения.	1	
	25.10	26	«Моряки» - лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.	1	
	27.10	27	«Кто умнее – тот сильнее» - игры на сообразительность.	1	
	30.10	28	«Гимнасты» - стретчинг.	1	
	1.11	29	Спортивное развлечение «Айболит».	1	
	3.11	30	«Тигры в цирке» - сохранение равновесия при ходьбе по горизонтальной лесенке.		
Н О Я Б Р Б	6.11	31	«Колобок» - прыжки в длину с разбега.	1	
	8.11	32	«Друг мой мяч» - школа мяча.	1	
	10.11	33	«Хоккейная площадка» - элементы хоккея.	1	
	13.11	34	«Друг за другом» - сохранение равновесия (упражнения на гимнастических скамьях).	1	
	15.11	35	«Веселые скакалки» - прыжки через короткую и длинную скакалку.	1	
	17.11	36	«Перелетные птицы» - игры с мячом и клюшкой.	1	
	20.11	37	«Поможем Буратино найти золотой ключик» - упражнения на гимнастических кольцах.	1	
	22.11	38	«Палочки – выручалочки» - упражнения и эстафеты с гимнастической палкой.	1	

	24.11	39	«Сказочный стадион» - игры с мелким спортивным инвентарем.	1	
	27.11	40	«Путешествие в страну сказок» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1	
	29.10	41	«Охотники» - эстафеты – соревнования.	1	
	1.12	42	«Хоккейная площадка» - игры с элементами хоккея.	1	
	4.12	43	«Самый сильный зверь лесов» - спрыгивание с высоты 50см.		
Д Е К А Б Р Ь	6.12	44	Игры с парашютом.	1	
	8.12	45	«На лыжи» - ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	
	11.12	46	«Праздник обручей и мячей» - прокатывание обруча вдаль и в цель.	1	
	13.12	47	«Лесные звери» - упражнять в равновесии при ходьбе на лыжах.	1	
	15.12	48	«Лисичкин хлеб» - ходьба на лыжах с поворотами.	1	
	18.12	49	«Ярмарка» - прыжок в высоту с разбега.	1	
	20.12	50	«Придумай свои движения» - перебрасывание мяча парами.	1	
	22.12	51	«Здравствуй сказочный гость» - ходьба на лыжах по глубокому снегу.	1	
	25.12	52	«Светофор» - тренировать в ходьбе на лыжах с поворотами, остановками, увеличением скорости.	1	
	27.12	53	«Белые медведи» - техника передвижения на лыжах.	1	
	10.01	54	«Ракетки, воланы, мячи ты в игру бери» - перебрасывание мяча парами через сетку.	1	

	12.01	55	«Лыжники в походе» - увеличение дистанции.	1	
Я Н В А Р Б	15.01	56	«Цирковые кони» - прыжки через короткую и длинную скакалку.	1	
	17.01	57	«Спортивная школа» - акробатические упражнения.	1	
	19.01	58	«Лесные приключения» - ходьба на лыжах по глубокому снегу.	1	
	22.01	59	«Веселые старты» - элементы футбола (прокатывание мяча ногой, бросок в цель).	1	
	24.01	60	«Снайперы» - сочетание ходьбы на лыжах с метанием в цель.	1	
	26.01	61	«Лабиринты» - спуск с горы на лыжах в низкой стойке.	1	
	29.01	62	«Сказочный базар» - лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.	1	
	31.01	63	«Зимний праздник.	1	
	2.02	64	«Лыжный поход»- ходьба на лыжах на длинную дистанцию.	1	
	5.02	65	«Путешествие в страну чудес» - лазанье по канату и веревочной лесенке.	1	
	7.02	66	«Каскадеры» - выполнение перекатов и кувырков.	1	
	9.02	67	«Горнолыжники» - спуск с горы в удобной стойке.		
	12.02	68	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.	1	
Ф Е В	14.02	69	«Что, где, когда?» - акробатические упражнения.	1	
	16.02	70	«Снайперы» - метание в цель на лыжах.	1	
	19.02	71	Праздник ко Дню защитника отечества.	1	

Р А Л Ь	21.02	72	«Ключи от страны Спортландии» - кувырок в обруч.	1	
	26.02	73	«Лучший спортсмен» - сохранение равновесия в перешагивании с куба на куб.	1	
	28.02	74	«Лучший лыжник» - ходьба на лыжах на скорость.	1	
	1.03	75	«Снайперы» - метание в цель на лыжах.	1	
	4.03	76	«Девчонки и мальчишки» - гимнастические упражнения с обручами и лентами.	1	
	6.03	77	«Придумай и покажи» - задание на творчество, на лыжах.		
М А Р Т	11.03	78	«Акробаты» - упражнения на гимнастических кольцах.	1	
	13.03	79	«Лесные приключения» - техника подъема и спуска с горки.	1	
	15.03.	80	«До свидания, зима» - игры с зимним спорт. Инвентарем.	1	
	18.03	81	«Физкульт – ура» - лазанье по веревочной лесенке с переходом на другую сторону.	1	
	20.03	82	«Хоккейная площадка» - техника манипулирования шайбой и клюшкой.	1	
	22.03	83	«Зимние забавы» - метание снежков в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
	25.03	84	«Моряки» - лазанье по гимнастической стенке разными способами.	1	
	27.03	85	«Веселые старты с летающими тарелками» - игры-эстафеты	1	
	29.03	86	«Зимние спортивные игры и соревнования» - эстафеты с лыжами и санками.	1	

	1.04	87	«Обезьянки» - кувырки разными способами.	1	
	3.04	88	«Веселые скакалки» - прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	
	5.04	89	«Хоккей на траве» - эстафеты с клюшкой и мячом.	1	
	8.04	90	«Девчонки и мальчишки» - упражнения с гантелями и обручами.	1	
А П Р Е Л Ь	10.04	91	«Школа мяча» - элементы баскетбола.	1	
	12.04	92	«Футбольный мяч» - техника ведения мяча, правила игры.	1	
	15.04	93	«Борьба за лучший мяч» - соревнования по школе мяча.	1	
	17.04	94	«Цветик – семицветик» - прыжки в длину и высоту.	1	
	19.04	95	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования	1	
	22.04	96	«Пожарные собаки»- лазанье по канату.	1	
	24.04	97	«Каскадеры» - ходьба по медболам у гимнастической стены.	1	
	26.04	98	«Лесные звери» - развивающие игры.	1	
	29.04	99	«Игры доброй воли» - эстафеты – соревнования	1	
	6.05	100	«Спортивная ярмарка» - свободная деятельность на спортивном оборудовании.	1	
	13.05	101	«Футболисты» - элементы футбола.	1	
	15.05	102	«Цирковые каскадеры» - акробатические упражнения.	1	
	17.05	103	«Снайперы» - метание вдаль и в цель.		
	20.05	104	«Прыгуны» - прыжки в длину и высоту с места.	1	

М А Й	22.05	105	«Бегуны» - бег на скорость и выносливость.	1	
	24.05	106	«Спортивные гимнасты» - гимнастические упражнения на кольцах и турнике.	1	
	27.05	107	«Наши любимые игры» - спортивные игры по выбору детей.	1	
	29.05	108	«Чемпион с мячом и скакалкой» - владение мячом и скакалкой на месте и в движении.	1	

### Подготовительная группа

Сроки	Дата занятия	№ занятия в году	Наименование блока, темы	Кол-во часов	Примечания
С Е Н Т Я Б Р Ь	1.09.	1	«Стрелки» - метание в цель и вдаль.	1	
	4.09	2	«Здравствуй, спорт!» - игры с мелким спортивным инвентарем.	1	
	6.09.	3	«Школа скакалки» - прыжки через короткую и длинную скакалки.	1	
	8.09.	4	«Кто быстрее и выносливее?» - бег на скорость и выносливость.	1	
	11.09.	5	«Прыгуны» - прыжки в длину и в высоту с места/	1	
	13.09.	6	«Умелые акробаты» - акробатические упражнения.	1	
	15.09.	7	«На арене цирка»- бег на 120 м.	1	
	18.09.	8	«Путешествие по стране сказок» - лазанье по гимнастической стенке удобным способом.	1	
	20.09.	9	«Школа мяча» - игры с мячом.	1	
	22.09.	10	«Веселые старты» - соревнования.	1	

	25.09	11	«Физкультурники- фантазеры» - игры со скакалками.	1	
	27.09	12	«Осенний марафон» - спортивный досуг.	1	
	29.09	13	«Винни-Пух на спортивной площадке» - игры с кеглями.	1	
	2.10	14	«В гостях у сказочных героев» - группировки, перекаты, кувырки.	1	
О К Т Я Б Р Ь	4.10	15	«Пограничники»- игры с набивными мешочками.	1	
	6.09	16	«Светофор и регулировщик» - спрыгивание с высоты 80см.		
	09.10	17	«Сильным, ловким вырастай и на стадион почтаще прибегай» - школа мяча.	1	
	11.10	18	«Футбольный мяч» - элементы футбола.	1	
	13.10	21	«Почта» - хоккей на траве.	1	
	16.10	22	«Руслан и Людмила» - лазанье по канату.	1	
	18.10	23	«В гостях у Хрюши и Степашки» - игра в футбол.	1	
	20.10	24	«Игры доброй воли» - эстафеты – соревнования.	1	
	23.10	25	«Летчики» - лазанье по гимнастической стенке разными способами.	1	
	25.10	26	«Страна Спортландия» - школа мяча.	1	
	27.10	27	«Снайперы» - метание в цель с увеличением расстояния/	1	
	30.10	28	«Пожарные собаки» - упражнения на гимнастических кольцах.	1	
	1.11	29	«Бим и Бом в гостях у ребят» - спортивный досуг.	1	
Н	3.11	30	«Веселые старты с мячом»- ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо.	1	

О Я Б Р Ь	6.11	31	«Обезьяны» - соревнования по прыжкам.	1	
	8.11	32	«Хоккейная площадка» - хоккей с мячом.	1	
	10.11	33	«Спортивная скакалка» - прыжки через скакалку разными способами.	1	
	13.11	34	«Поле чудес» - кувырок назад.	1	
	15.11	35	«Веселые старты» - эстафеты – соревнования.	1	
	17.11	36	«Игровая площадка» - игры-эстафеты со скакалкой.	1	
	20.11	37	«Палки, биты, городки» - сохранение равновесия при ходьбе по палкам.	1	
	22.11	38	Физкультурно-оздоровительный досуг – «Серце свое сберегу – сам себе помогу».	1	
	24.11	39	«Кто придумает больше игр» - игры по желанию.	1	
	27.11	40	«С кеглями дружи и летающие тарелки в игру бери» - упражнять в технике метания в цель.	1	
	29.10	41	«Пожарные на учении» - прыжки в высоту с места.	1	
Д Е К А Б Р Ь	1.12	42	«Олимпийский дворец спорта» - перелезание через бревно.	1	
	4.12	43	«День лыжника» - ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	
	6.12	44	«Путешествие в зимний лес» - сохранение равновесия на лыжах.	1	
	8.12	45	«Праздник обручей» - упражнения с обручами (вращение обруча на талии).	1	
	11.12	46	«Лыжные акробаты» - выполнение поворотов и упражнений на лыжах	1	
	13.12	47	«Цирковые звери на лыжах» - упражнения на лыжах.	1	

	15.12	48	«Игровая площадка» - акробатические упражнения.	1	
	18.12	49	«Здравствуй сказочный мир» - ходьба на лыжах на скорость.	1	
	20.12	50	«Гуси – лебеди» - соревнования на лыжах.	1	
	22.12	51	«Полет в космос» - прыжки в высоту с разбега.	1	
	25.12	52	«Светофор» - упражнения на лыжах с сохранением равновесия.	1	
	27.12	53	«Передача эстафетной палочки» - эстафеты на лыжах.	1	
Я	10.01	54	«Цирк» - кувырки разными способами.	1	
Н	12.01	55	«Лабиринты» - ходьба на лыжах по глубокому снегу.	1	
В	15.01	56	«Цветик – семицветик» - сохранение равновесия в перешагивании с куба на куб.	1	
А	17.01	57	«Твой стадион» - элементы футбола (прокатывание мяча ногой, забрасывание в цель).	1	
Р	19.01	58	«Лесные приключения» - ходьба между деревьями.	1	
Б	22.01	59	«Назови правила любой игры» - метание в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
	24.01	60	«Делай как все, делай лучше других» - лыжные соревнования.	1	
	26.01	61	«Снайперы и биатлонисты» - ходьба на лыжах с метанием в цель.	1	
	29.01	62	«Цирк зажигает огни» - лазание по канату и веревочной лесенке.	1	
	31.01	63	Зимний праздник.	1	
Ф	2.02	64	«Лыжный поход» - ходьба на длинную дистанцию.	1	

Е В Р А Л Ь	5.02	65	«Спортивные звезды» - сохранение равновесия при выполнении упражнений на возвышенной опоре.	1	
	7.02	66	«Палочка- выручалочка» - ходьба с лыжными палками.	1	
	9.02	67	«Лесные звери» - подтягивание на турнике и кольцах	1	
	12.02	68	«Игры доброй воли» - перебрасывание мяча парами через сетку.	1	
	14.02	69	«Снайперы и биатлонисты» - метание на лыжах.	1	
	16.02	70	«Палочка – помогалочка» - ходьба змейкой на лыжах.	1	
	19.02	71	Праздник ко Дню защитника отечества.	1	
	21.02	72	«Лыжная акробатика» - спуск с горы в ограниченное пространство.	1	
	26.02	73	«Девочки и мальчики» - гимнастические упражнения с обручами и лентами.	1	
М А Р Т	28.02	74	«Гимнасты» - стретчинг.	1	
	1.03	75	«Лыжные приключения»- эстафеты на лыжах.	1	
	4.03	76	«Что, где, когда?» - пролезание через туннель.	1	
	6.03	77	«Зимние забавы» - соревнования с лыжами и санками.	1	
	11.03	78	«Физкульт – ура» - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	1	
	13.03	79	«До свидания зима» - развлечение с зимним спортивным инвентарем.	1	

	15.03.	80	«Снайперы» - метание в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
	18.03	81	«Игры со скакалкой» - соревнования по прыжкам через скакалку разными способами.	1	
	20.03	82	«Познай себя и свои способности» - акробатические упражнения.	1	
	22.03	83	«До свидания, хоккей с шайбой» - хоккей с шайбой.	1	
	25.03	84	«Здравствуй, хоккей с мячом» - хоккей с мячом.	1	
	27.03	85	«Борьба за лучшую скакалку» - соревнования по прыжкам через скакалку.	1	
	29.03	86	Физкультурный досуг – «Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты.	1	
А	1.04	87	«Космонавты» - детский баскетбол.	1	
П	3.04	88	«Игры доброй воли» - соревнования по школе мяча.	1	
Р	5.04	89	«Снайперы» - метание в разные цели.	1	
Е	8.04	90	«Найди себе спорт по душе» - спортивные игры по желанию детей.	1	
Л	10.04	91	«Цветик – семицветик» - прохождение полосы препятствий.	1	
Б	12.04	92	«День футбола» - ведение мяча ногой, соблюдение правил.	1	
	15.04	93	«Спорт любит сильных, смелых и выносливых – эстафета – соревнование на канате, кольцах, веревочной лесенке, турнике.	1	
	17.04	94	«Веселые старты» - игры-эстафеты.	1	
	19.04	95	«Лабиринт»- эстафеты по замыслу детей.	1	

	22.04	96	«Спасатели» - сохранение равновесия в ходьбе по медболам.	1	
	24.04	97	«Детский стадион» - бег с преодолением препятствий.	1	
	26.04	98	«Скоморохи»- тренировка на тренажерах.	1	
М А Й	29.04	99	«Акробатическая фантазия» - выполнение группировок и кувырков.	1	
	6.05	100	«На старт» - бег на скорость 30 м.	1	
	13.05	101	«Все выше и дальше» - прыжки в длину и в высоту с места.	1	
	15.05	102	«Через препятствия» - выполнение упражнений по схеме.	1	
	17.05	103	«Метальщики» - метание вдаль и в цель.	1	
	20.05	104	«Лидеры» - бег на 120м.	1	
	22.05	105	«Школа мяча и школа скакалки» - прыжки через короткую и длинную скакалку.	1	
	24.05	106	«Спортивный фейерверк» -свободная деятельность на спортивном оборудовании.	1	
	27.05	107	«Мы любим спорт» - спортивные игры.	1	
	29.05	108	«Спортивные гимнасты» - выполнение упражнений на снарядах полосы препятствий.	1	

## Календарный план воспитательной работы

План является единым для ДОО.

ДОО вправе наряду с Планом проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей.

Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников.

### Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО

#### Январь

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцема) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

#### Февраль

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

#### Март

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

## **Апрель**

12 апреля: День космонавтики;

## **Май**

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

## **Июнь**

1 июня: День защиты детей;

6 июня: День русского языка;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

## **Июль**

8 июля: День семьи, любви и верности.

## **Август**

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

## **Сентябрь**

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

## **Октябрь**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

### **Ноябрь**

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

### **Декабрь:**

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

8 декабря: Международный день художника;

8 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31 декабря: Новый год.

Праздники и развлечения

Сроки проведения	Возрастная группа	Форма исполнения
С Е Н Т Я Б Р Ь	2 младшая группа  Средняя группа Старшая группа  Подготовительная группа	«Развеселая матрешка» - физкультурный досуг.  «Веселое путешествие» - спортивный досуг.  «Вместе с бабушкой Ягой» - спортивное развлечение.  «Осенний марафон» - спортивный досуг.
О К Т Я Б Р Ь	2 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа	Спортивное развлечение  «В гости к зайчику»  Спортивное развлечение «Здоровье дарит Айболит».  Спортивное развлечение «Айболит» (первый понедельник октября -Международный день врача).  «Бим и Бом в гостях у ребят» - спортивный досуг

Н О Я Б Р Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	«Ребятам о зверятах» - физкультурный досуг. Спортивное развлечение «Спорт – это сила и здоровье». Спортивное развлечение «Мы любим спорт» . «Сердце свое сберегу, сам себе помогу» - физкультурно-оздоровительный досуг.
Д Е К А Б Р Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	Спортивное развлечение «Веселые старты зимой» Спортивная викторина «Зимние виды спорта». Спортивное развлечение «Веселые старты зимой». Спортивное развлечение «Как нам весело зимой».
Я Н В А Р Ь	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	«В зимний холод всякий молод!» - спортивный праздник на улице.
Ф Е В	2 младшая группа Средняя группа	Праздник «Мой папа самый лучший» (23 февраля -День защитника Отечества). Праздник «Мы играли в Паповоз»

Р А Л Ь	Старшая группа  Подготовительная группа	. Праздник «Хочется мальчишкам в армии служить».  Праздник «Есть такая профессия – Родину защищать».
М А Р Т	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	«Следопыты» - физкультурный досуг.  } Широкая «Масленица».
А П Р Е Л Ь	2 младшая группа Средняя группа  Старшая группа Подготовительная группа	«Клепа в гостях у ребят» - физкультурное развлечение. День здоровья (7 апреля всемирный день здоровья) «Здоровье и спорт рядом идут» - спортивное развлечение. «Ждут нас быстрые ракеты для полета на планеты» - физкультурный досуг.
М А Й	2 младшая группа Средняя группа  Старшая группа Подготовительная группа	«Котята шалунишки» - физкультурный досуг. «Спорт – это сила и здоровье» - физкультурный досуг. Спортивный праздник ко Дню Победы. Спортивный праздник ко Дню Победы.
И	2 младшая группа	«Детство – веселая пора» - праздник посвященный

Ю Н Б	Средняя группа Старшая группа	дню защиты детей.
И Ю Л Б	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа	«Праздник лета» - физкультурный праздник. «Времена года»- физкультурный досуг. «Времена года»- физкультурный досуг.
А В Г У С Т	2 младшая группа Средняя группа Старшая группа	Спортивный праздник «Здравиада» ( вторая суббота августа -День физкультурника).

**План работы с родителями**

<b>Тема</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Группа</b>	<b>Период проведения</b>
«Двигательная активность дошкольника. Почему это важно»	Выступление на родительском собрании	Все группы	Сентябрь
«Упражнения для профилактики плоскостопия»	Мастер-класс	Все группы	Октябрь
Индивидуальное консультирование по запросу родителей	Индивидуальные консультации	Все группы	Ноябрь
«Осанка вашего ребенка»	Буклет	Все группы	Декабрь
«Профилактика и коррекция осанки»	Индивидуальные консультации	Все группы	Январь
«Вместе весело играть»	Буклет для воспитателей	Все группы	Март
«Активные игры с детьми – это просто»	Советы о совместных занятиях с детьми дома в папку - передвижку	Все группы	Апрель
«Выбор спортивной секции	Индивидуальные консультации	Старшая, подготовительная группы	Май

**Расписание образовательной деятельности по физическому развитию  
2023-2024 уч. год**

Утренняя гимнастика

Время	Группа
8.00-8.06	2 младшая
8.08-8.14	средняя
8.16-8.24	старшая
8.26-8.34	подготовительная

ОД «Физическая культура»

Время	Группа
<b>Понедельник</b>	
15.00-15.30	подготовительная
15.40-16.05	старшая
16.10-16.25	2 младшая
16.30-16.50	средняя
<b>Среда</b>	
9.00-9.15	2 младшая
9.30-9.50	средняя
10.00-10.25	старшая
10.35-11.05	подготовительная
<b>Пятница</b>	
9.00-9.15	2 младшая
9.30-9.50	средняя
10.00-10.25	старшая
10.35-11.05	подготовительная