

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 32 Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 32
Петродворцового района
Протокол
№ 2 от «21» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 32
Петродворцового района
_____ О.Ю. Яковлева
Приказ от «21» августа 2023 № 55

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

Петровой Людмилы Ивановны

инструктора по физической культуре

**по реализации Образовательной программы
дошкольного образования**

Санкт-Петербург

Ломоносов

2023

Оглавление

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи Рабочей программы	3
Характеристика особенностей развития контингента детей в образовательной области «Физическое развитие».....	4
Планируемые результаты освоения Рабочей программы.....	8
Значимые характеристики контингента воспитанников.....	13
II Содержательный раздел	15
Основное содержание и задачи образовательной деятельности в области физического развития.....	15
Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП	43
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	43
Учебный план	48
График проведения занятий по физической культуре	50
План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками и их семьями	51
Комплексно-тематический план.....	52
Реализуемые здоровьесберегающие технологии	58
План физкультурно-оздоровительной работы в летний оздоровительный период.....	62
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	68
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	68
Методическое обеспечение Рабочей программы.....	70
Модель двигательного режима	72
Приложения	73
Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях	73
Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей.....	77

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год инструктора по физической культуре Петровой Л.И. (Далее – Рабочая программа) по реализации Образовательной программы дошкольного образования (ОПДО) спроектирована в соответствии с

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, СП 2.4.3648-20

СанПиН 1.2.3685-21

Федеральной образовательной программой дошкольного образования

Образовательной программой дошкольного образования,

принята на педагогическом совете и утверждена заведующим ГБДОУ детского сада № 32 Петродворцового района.

Цель и задачи Рабочей программы

Цель - реализация содержания ОП ДО в 2023 – 2024 учебном году

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития на разных возрастных этапах представлены в «Содержательном разделе».

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития РП основаны на принципах, изложенных в ФОП пункт 14.3 (стр.5)

Характеристика особенностей развития контингента детей в образовательной области «Физическое развитие»

Возрастные и индивидуальные особенности	Формирование основных движений
От 1.5 до 3 лет	
<p>Быстрый темп роста и развития; взаимосвязь физического состояния здоровья и нервно-психического развития; высокая ориентировочная реакция на окружающий мир; огромное значение положительных эмоций; особая роль взрослого</p>	<p>В основе обучения подражание, воспроизведение; навык смотреть, слушать, сравнивать, обобщать. Формирование навыков ходьбы, чувства равновесия, воспитание координации движений, правильной осанки, формирование свода стопы.</p>
3-4 года	
<p>Кости и суставы легко подвергаются деформации Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными. Диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон (легче даются движения всей рукой, поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую), не может сознательно регулировать дыхание поэтому, очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха. Часто наблюдается повышенная возбудимость, важно гармонично сочетать непосредственные (повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений и т.д.) и словесные воздействия на детей. Ведущей потребностью является потребность в общении, уважении, признании самостоятельности. Происходит переход от манипуляторной игры к ролевой.</p>	<p>Высока потребность ребенка в движении. Ребенок, осваивая основные движения, обнаруживает при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, может сохранять равновесие, передвигаясь в усложненных условиях, лазать по лесенке-стремянке и др., использовать двигательные навыки в подвижных играх. Начало целенаправленной работы по формированию физических качеств. Формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Учить слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания, находить своё место в групповых построениях. Начинать приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.</p>
4-5 лет	
<p>Процесс окостенения еще не закончен, не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Желательно чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли. На занятиях, связанных с сохранением</p>	<p>Дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Развитие координации, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве. Самостоятельно играть в подвижные игры, активно общаясь со</p>

определенной позы используются разнообразные формы физкультурных пауз. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Отличаются высокой активностью, высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства, стремятся к партнерству в играх, начинают складываться предпочтения по половому признаку. Организация разнообразной деятельности, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность.

сверстниками и с воспитателем, проявлять инициативность, контролировать и соблюдать правила в знакомых ему играх. Игра продолжает оставаться основной формой организации образовательного процесса. Приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Подвижность, проявляющаяся под влиянием эмоциональности и уменьшающая субъективное чувство усталости, не соответствует часто силам ребёнка и действительно наступившему утомлению. Следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. По возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти. Выполнение упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

5-6 лет

Период «первого вытяжения», за один год ребенок может вырасти на 7-10 см., быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Успешно овладевают основными видами движений, которые становятся более осознанными. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Дети обладают достаточным запасом двигательных умений, осознанно пользуются ими в своей деятельности. Проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в

Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Повышаются требования к качеству выполнения упражнений, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных движений к более быстрым. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей

<p>пространстве, ходить и бегать, координируя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Более совершенной становится крупная моторика. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании. По-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и упражнения, в которых требуется опора на одну ногу. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений. Проявляются отличия в движениях мальчиков и девочек: у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные.</p>	<p>каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
<p>6-7 лет</p>	
<p>Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Интенсивно развиваются мышцы кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. Хорошо развита двигательная сфера. Развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются</p> <p>Общее физическое развитие и развитие двигательной активности. Совершенствование ходьбы, бега, гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. Поощрять к инициативе, организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Овладение прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в</p>	<p>Общее физическое развитие и развитие двигательной активности. Совершенствование ходьбы, бега, гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. Поощрять к инициативе, организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Овладение прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту, в длину с места и с разбега координируя движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Выполнение разнообразных сложных упражнений на равновесие на месте и в движении, развитие меткости при метании в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.</p>

высоту, в длину с места и с разбега координируя движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна).
Выполнение разнообразных сложных упражнений на равновесие на месте и в движении, представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике движения, развитие меткости при метании в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Планируемые результаты освоения Рабочей программы

в младенческом возрасте (к одному году)

- ✓ ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;
- ✓ понимает речь взрослого, откликается на свое имя, положительно реагирует на знакомых людей, имена близких родственников;
- ✓ выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и другие);
- ✓ эмоционально реагирует на игры-забавы;
- ✓ активно действует с игрушками, подражая действиям взрослых.

В раннем возрасте (к трем годам):

- ✓ развита крупная моторика, ребенок активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- ✓ с желанием играет в подвижные игры;
- ✓ ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания
- ✓ стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ✓ проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ✓ понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ✓ стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ✓ способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ✓ различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;
- ✓ осуществляет поисковые и исследовательские действия;
- ✓ знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких;
- ✓ активно действует с окружающими его предметами, знает их названия

✓ **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;
- ✓ 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;
- ✓ 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;
- ✓ владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ✓ откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ✓ охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности

К пяти годам

- ✓ ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ✓ 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;
- ✓ стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ✓ стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ✓ ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ✓ ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;
- ✓ принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

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;
- ✓ 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;
- ✓ проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ✓ проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ✓ 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;
- ✓ регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ✓ согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- ✓ проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

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

- ✓ у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ✓ владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ✓ соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ✓ результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ✓ проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ✓ проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ✓ имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ✓ владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ✓ соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности;
- ✓ владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками;
- ✓ проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ✓ может планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

при реализации Рабочей программы учитываются:

- 1) Индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования.
- 2) Возможности освоения ребенком Рабочей программы на разных этапах её реализации.
- 3) Ограничения возможностей здоровья.

Проводится оценка индивидуального развития детей. Диагностика проводится в сентябре и мае учебного года на основе продукта авторской программы «Детский сад-территория здоровья» – «Мониторинг физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста».

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории)
2. Оптимизации работы с группой детей

Значимые характеристики контингента воспитанников

Возрастная характеристика контингента детей группы «Кроха» (1,6-3 года)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
16	7	9	2	14	-	-	15	2	(АД);

Возрастная характеристика контингента детей группы «Солнышко» (3-4 года)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
23	14	9	4	17	2	-	16	6	Пиелонефрит, атопический дерматит, астигматизм, плоско вальгусные стопы, фсш

Возрастная характеристика контингента детей группы «Непоседы» (4-5 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
17	10	8	2	13	2	- 1	10 детей	4детей	Аллергия, паховая грыжа, ВПС(АД)

Возрастная характеристика контингента детей группы «Колокольчики»(5-6 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
17	8	9	3	12	2		17 детей	7 детей	(АД); слух; зрение.

Возрастная характеристика контингента детей группы «Колобок» (5 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
19	10	9	5	12	2	-	21 детей	4 детей	Болезни почек, зрения, ССС

Возрастная характеристика контингента детей группы «Медуница» (6-7 лет)

Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание
Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (щадящая)	
26	10	16	10	13	3		14 детей	7 детей	Пупочная грыжа, астигматизм, плоско вальгусные стопы. ФСШ

Примечание: ограничения по рекомендации врача.

II Содержательный раздел

Основное содержание и задачи образовательной деятельности в области физического развития

От 1 года до 2 лет.

Задачи:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности;
- 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 ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни

Содержание образовательной деятельности:

- активизация двигательной деятельности детей;
- создание условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба);
- развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений;
- обеспечение страховки для сохранения равновесия;
- поощрение и поддержка, создание эмоционально-положительного настроения;
- способствование формированию первых культурно-гигиенических навыков;
- обеспечение условий для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

•

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

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;
- упражнения 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:

- упражнения из исходного положения, стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) 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.

2) Подвижные игры и игровые упражнения:

- организация и проведение игр-забав, игровых упражнений, подвижных игр, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.
- разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни:

- помощь при освоении элементарных культурно-гигиенических действий

-

От 2 лет до 3 лет.

Задачи:

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

- формирование умения 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 другое);
- развивать психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве;
- побуждение детей к совместным подвижным играм, согласованному действию, реагированию на сигнал;
- оптимизация двигательной деятельности, предупреждение утомления, осуществление помощи и страховки;
- поощрять стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены

-

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие 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 ребёнка 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 её, 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 другие); в рассыпную 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 секунд; 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 ребёнка на 10-15 см;
- упражнения 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.

-
- ❖ **В процессе обучения основным движениям, побуждение детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагая разнообразные упражнения**

Общеразвивающие упражнения:

- 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 ребёнку, 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 другое;
 - музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии,
 - включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; показывать детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.
- ❖ **Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.**

2) Подвижные игры:

- развивать и поддерживать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений;
- создавать условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помочь самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

-

3) Формирование основ здорового образа жизни:

- поощрять умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствовать формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Задачи:

- 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:

- формирование умения организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях, выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу;
- создание условий для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей;
- воспитывать умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем для всех темпе;
- Организация подвижных игр, помощь детям в выполнении движений с эмоциональным отражением замысла, соблюдения правила в подвижной игре;

- продумывание и организация активного отдыха, приобщение детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, способствовать формированию умений и навыков личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель
- (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под
- 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную,
- «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая
- колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег
- 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включаются 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, приседаия «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.
 - ❖ **Выполнять вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).**

2) Подвижные игры:

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

3) Спортивные упражнения:

- 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.

4) Формирование основ здорового образа жизни:

- поддерживать стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;
- формирование первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги:

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:

один раз в квартал - подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия)

От 4 лет до 5 лет

Задачи:

- 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 ребёнка, 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:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр;
- помощь точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре;
- показ возможности использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помощь в укреплении дружеских взаимоотношений со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощрять проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремлении к творчеству;
- способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формировать представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепление полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая 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 врассыпную 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;
- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием
- через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

❖ **Обучать разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.**

Общеразвивающие упражнения:

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

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное 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; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место;
- ❖ **Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений , предлагается выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.**

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включатся 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:

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

2) Подвижные игры:

- 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;
- приучать к выполнению правил, поощрять проявление целеустремленности, настойчивости, творческих (придумывание и комбинирование движений в игре) способностей детей.

3) Спортивные упражнения:

Обучение детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе, а также может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий и климатических особенностей.

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору
- «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни:

- уточнение представлений детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое);
- способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых:

физкультурные праздники и досуги: детей данной возрастной группы привлекаются к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

От 5 лет до 6 лет

Задачи:

- 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 ребёнка, 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:

- совершенствование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качества, обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими упражнениями, поддержка детской инициативы;
- закрепление умения осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми;
- создание условий для освоения элементов спортивных игр, используя игры-эстафеты;
- поощрение осознанного выполнения упражнений и соблюдения правил в подвижных играх; поддержание предложенных детьми вариантов их усложнения;
- поощрение проявления нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками;
- уточнение, расширение и закрепление представлений о здоровье и здоровом образ жизни, начальное формирование элементарных представлений о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствование формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организация для детей и родителей (законных представителей) туристских прогулок и экскурсий, физкультурных праздников и досугов с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой {правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;

- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары,
- звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие 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».
- ❖ **Продолжать обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.**

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие 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 поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.
- ❖ **Поддерживать стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирать 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). Поддерживать инициативу, самостоятельность и поощрять комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений**

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы

Ритмическая гимнастика:

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 легкой 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:

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

2) Подвижные игры:

- закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивать качество движений и поощрять соблюдение правил, помогать быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.
- Обучать взаимодействию детей в команде, поощрять оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивать творческие способности, поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).
- Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры:

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

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

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

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

4) Спортивные упражнения:

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», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

5) Формирование основ здорового образа жизни:

- продолжать уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе);
- формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья;
- уточнять и расширять 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, использовании спортивного инвентаря и оборудованием) и учить их соблюдать в ходе туристских прогулок.

- Продолжать воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: 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: 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии: непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки; организует наблюдение за природой; обучает ориентироваться на местности; соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Задачи:

- 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 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.

Содержание образовательной деятельности.

- создавать условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей; закреплять общеразвивающие, музыкально-ритмических упражнения и их комбинации, спортивные упражнения, освоение элементов спортивных игр, игр-эстафет.
- поощрять стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.
- обучать детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.
- поддерживать стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

- продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни: расширять уточнять представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживать интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных

положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие 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, переключивание их с места на место.

Проводить 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. Предлагать упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Поддерживать и поощрять инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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:

быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки

2) Подвижные игры:

продолжать знакомить детей подвижным играм, поощрять 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;

- поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- побуждать проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность;
- поощрять 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;
- способствовать формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры:

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

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

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

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

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

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

4) Спортивные упражнения

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; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

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

5) Формирование основ здорового образа жизни:

- расширять, уточнять и закреплять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов;
- давать 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;
- приучать детей следить за своей осанкой, формировать 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.

б) Активный отдых.

Физкультурные 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.

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

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

- ❖ Решение совокупных задач воспитания 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 ребёнка соответствующих возрасту 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 ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

№ п\п	Виды занятий и форма двигательной деятельности	Особенности организации	Содержание
1. Физкультурно-оздоровительные занятия			
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	традиционный комплекс; подвижные игры полоса препятствий ритмическая гимнастика

2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз	Ежедневно	игровые упражнения; подвижные игры на ориентирование в пространстве; двигательное задание.
3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности с детьми, 1-3 мин.	упражнения для развития мелкой моторики; имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения.
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно	подвижные игры; спортивные упражнения; двигательное задание с использованием полосы препятствий; упражнения в основных видах движений; элементы спортивных игр.
5	Дифференцированные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки	дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности; упражнения на формирование осанки и стопы; двигательное задание.
6	Совместные игры в помещении	Ежедневно	подвижные игры малой и средней подвижности
7	Бодрящая гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей 5-10 мин.	разминка в постели; игровые упражнения; хождение по массажным дорожкам; использование нестандартного спортивного оборудования
2. Совместная с инструктором двигательная деятельность в режиме дня			

1	занятия по физической культуре	2 раза в неделю в группах раннего возраста (1-на группе,1-в зале); 2 раза в неделю в зале в группах младшего и среднего возраста; 3 раза в неделю в подготовительных к школе группах (2- в зале, 1 -на улице)	традиционное; игровое; сюжетно-игровое; тренировочное; по интересам детей; комплексное; контрольно-проверочное; тематическое; диагностическое.
2	Индивидуальная работа	По результатам наблюдений	закрепление основных видов движений и физических упражнений
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
		Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
1	День здоровья	1 раз в квартал во всех группах, кроме групп раннего возраста апрель - Всемирный день здоровья	игры и упражнения; спортивные игры; подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; физкультурно-музыкальные развлечения
2	Неделя здоровья (каникулярная неделя)	Январь – «Зимняя карусель» во всех группах, кроме групп раннего возраста	подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; фрагмент из физкультурного досуга.

			физкультурно-музыкальные развлечения
3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе и в зале	2 раза в год	игры и упражнения; спортивные игры; упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения; игры – эстафеты; музыкально-ритмические движения.
4	досуги	1-2 в месяц начиная с младшей группы <u>Сентябрь</u> «День знаний» «Юные бегуны» <u>Октябрь</u> –«Подарки осени» «Осеннее путешествие» «Волшебная страна здоровья» <u>Ноябрь</u> - «Народные игры» - «Мамины помощники» - «Мы веселые ребята» <u>Декабрь</u> - «Весёлый зоопарк» -«Путешествие в страну футбола» - «Новогодний серпантин»(традиции разных народов)	подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания игры – развлечения музыкальные (подвижные) игры игры – эстафеты; элементы спортивных игр

		<p><u>Январь</u></p> <p>- «Зимняя карусель»</p> <p><u>Февраль</u></p> <p>-«Папа может всё»</p> <p>«Рыцарский турнир»</p> <p>- «Веселые старты»</p> <p><u>Март</u></p> <p>- «На земле и на воде»</p> <p>- «Весна красна»</p> <p><u>Апрель</u></p> <p>- «Мы здоровье бережем»</p> <p>- «Космическая сказка»</p> <p><u>Май</u></p> <p>- «Путешествие в сказку» - «Мы в семье со спортом дружим»</p>	
5	Открытые занятия совместно с родителями	Во всех группах	<p>игры – развлечения</p> <p>музыкальные (подвижные)</p> <p>игры игры – эстафеты;</p> <p>Элементы спортивных игр</p>
6	Дальние прогулки	По плану групп старших и подготовительных	мини поход
5. Дополнительные занятия			

1	Крепыш	1 раз в неделю в старшей группе «Колокольчики» ОФП Цель: Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость, координацию, прыгучесть, ориентировку в пространстве.	Гимнастические упражнения Основные виды движений Элементы стретчинга Элементы футбола Элементы спортивных игр Подвижные игры Элементы ритмической гимнастики
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурно-спортивных праздников, физкультурных досугов, соревнований, дня здоровья; посещение открытых мероприятий, мастер-классов, фотографии и рисунки совместно с детьми	подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; фрагмент из физкультурного досуга. физкультурно-музыкальные развлечения

Учебный план

группа	Группа раннего возраста (2-3 года) «Кроха»	младшая - группа (3-4года) «Солнышко»	Средняя группа (4- 5 лет) «Непоседы»	Старшая группа (5-6 лет) «Колокольчики» «Колобок»	Подготовительная к школе группа (6-7 лет) «Медуница»
--------	--	---------------------------------------	--------------------------------------	---	--

Кол-во занятий в неделю	2 (1- инструктор по физической культуре 1- воспитатель)	2 занятия физической культурой	2 занятия физической культурой	6 занятия физической культурой, два из которых проводится на открытом воздухе 1 раз в неделю – занятие «Крепыш» по ОФП в группе «Колокольчики»	3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе
Продолжительность одного занятия	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут 30 мин-«Крепыш»	30 минут
Количество в год	60	68	68	204 + 30	102

График проведения занятий по физической культуре

группа	Кроха Ранний возраст	Солнышко Младшая	Непоседы Средняя	Колокольчики Старшая	Колобок Старшая	Медуница Подготовительная
Дни недели						
понедельник				17.00-Крепыш	15.45-16.10	15.05-15.35
вторник	9.35-9.45	9.55-10.10		10.20-10.45		11.20-11.50 12.00-12.30 улица
среда			16.20-16.40		15.45-16.10	
Четверг		9.45-10.00	11.25-11.45	10.10-10.35		10.45-11.15
пятница				10.00-10.25 10.35-11.00 улица	11.30-11.55 12.05-12.30 улица	

План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками и их семьями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	В течение года
2.	Приглашение родителей к участию в спортивных праздниках	По плану
3.	Консультации на родительских собраниях - «Возрастные особенности развития детей образовательной области «Физическое развитие»; -разные виды занятий по физической культуре, спортивная форма; - «совместные игры детей и взрослых»	Сентябрь Май
4.	Открытые занятия, практикумы	<u>Ноябрь</u> – гр. «Непоседы» «Вместе с мамой» <u>Январь</u> «Колобок» «Растим детей здоровыми»-практикум <u>Февраль</u> - гр. «Солнышко» «Папа может всё» <u>Март</u> – гр. «Медуница» «Веселое путешествие» <u>Апрель</u> – гр. «Колокольчикик» «Птичий переполох»
5.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей	В течении года

Тематический план «Спортивный календарь»

Цель: ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями о спортивной жизни.

дата	событие	содержание
8 сентября	Международный день красоты	Что значит быть красивым? Как этому помогает физкультура и спорт? Правильная осанка. Что нужно делать чтобы осанка была красивой?
25 октября	Всероссийский день гимнастики	Что такое гимнастика: ее виды (художественная, спортивная). История. Атрибуты
3 ноября	Всемирный день мужчин	Мужские и женские виды спорта. Какие виды спорта любят мальчики, какие девочки? Нужно ли маме быть сильной, жизнерадостной и здоровой?
20 ноября	Всемирный день ребенка	
30 ноября	День матери	
12 декабря	Всемирный день футбола	История футбола, правила, атрибутика.
22 января	Международный день объятий	Поддержка спортсменов на соревнованиях. Кто такие болельщики?
23 февраля	День Защитника Отечества	Зачем в армии нужна физическая подготовка? Каким должен быть солдат? Российские богатыри и герои.
21 марта	Всемирный день земли	Каким спортом можно заниматься на земле, каким на воде?
22 марта	Международный день воды	
8 апреля	Всемирный день здоровья	Как занятия физкультурой помогают быть здоровыми. Режим, питание и т.д.
15 мая	Международный день семьи	Спорт в семье. Командные виды спорта.
13 июня	Международный Олимпийский день	Олимпийские игры-история, символика. Традиции. Паралимпиада.

Комплексно-тематический план

Мес	Дата	Группа раннего возраста	Младшая дошкольная группа	Средняя дошкольная группа	Старшая дошкольная группа	Подготовительная к школе группа
сентябрь	01.09-08.09	Детский сад	До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. Группа	До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. Прачечная. Кухня. Медицинский кабинет	Детский сад и школа	Детский сад и школа
	11.09-15.09				Воспоминания о лете	Школьные принадлежности
	18.09-22.09	Игрушки	Игрушки	Осень. Сезонные изменения. Овощи. Фрукты. Грибы. Ягоды. Перелётные птицы	Осень. Стихи и картины поэтов и художников	Осень. Стихи и картины поэтов и художников
	25.09-29.09					
	02.10-06.10					
09.10-13.10						
октябрь	16.10-20.10	Я в мире человек. Части тела. Лицо. Гигиена	Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу. Гигиена	Волшебная страна – Здоровье. Гигиена	Я вырасту здоровым! (Валеология. ЗОЖ. ОБЖ)	Мы за здоровый образ жизни! (Валеология. ЗОЖ. ОБЖ)
	23.10-27.10	Неделя детской книги	Неделя детской книги	Неделя детской книги	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг
	30.10-03.11	Одежда. Обувь	Одежда. Обувь	Одежда. Обувь	Мир Юрского периода	Мир Юрского периода
ноябрь	06.11-10.11		Игрушки разных народов	Народная культура и игрушки		

	13.11-17.11	Народные игрушки (Матрёшка, бирюльки, лошадка)			Народная культура и традиции. Русский фольклор	Народная культура и традиции. Русский фольклор
	20.11-24.12	Дом. Семья	Я и моя семья	Я в мире человек	Семья и семейные традиции	Семья и семейные традиции
	27.11-01.12					
декабрь	04.12-08.12	Домашние животные. Дикие животные	Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши	Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши. Жилище животных	Животные разных континентов (Африка, Антарктида)	Животные разных континентов (Австралия, Северная Америка, Южная Америка)
	11.12-15.12					
	18.12-22.12	Праздник ёлки	Новый год	Новый год	Новый год. Новогодние традиции разных стран	Новый год. Новогодние традиции разных стран. Народные праздники на Руси
	25.12-29.12					
январь	08.01-12.01	Зимние забавы	Здоровье и спорт. Зимние забавы	Здоровье и спорт. Зимние забавы	Зима. Стихи и картины поэтов и художников.	Зима. Стихи и картины поэтов и художников.
	15.01-19.01	Зима. Сезонные изменения	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы. Животные и деревья	Зимующие птицы. Животные и деревья	Зимующие птицы. Животные и деревья
	22.01-26.01				Нет войне! Блокада	Нет войне! Блокада
фев-	29.01-02.02	Рыбы	Рыбы	Аквариумные рыбы	Обитатели рек, морей и океанов	Обитатели рек, морей и океанов

	05.02-09.02	Транспорт	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД
	12.02-16.02			До свидания, зимушка-зима!	Проводы зимы	Проводы зимы
	19.02-22.02	До свидания, зимушка-зима!	До свидания, зимушка-зима!	Слава Армии родной в день её рождения!	Слава Армии родной в день её рождения!	Слава Армии родной в день её рождения!
март	26.02-01.03	Наша мама	Начало весны Мамин день	Начало весны	Начало весны	Начало весны
	04.03-07.03			8 марта – мамин праздник	Международный женский день	Международный женский день
	11.03-15.03	Мебель. Посуда	Мебель. Посуда	Мебель. Посуда. Продукты питания	Продукты питания	Продукты питания
	18.03-22.03	Русские сказки. Неделя театра	Русские сказки. Неделя театра	Сказки народов мира. Неделя театра	Культура – детям	Культура – детям
	25.03-29.03					
апрель	01.04-05.04	Птицы	Птицы – наши друзья	Птицы – наши друзья	Наши пернатые друзья	Наши пернатые друзья
	09.04-12.04	Цветущая весна	Весна. Сезонные изменения	Весна. Сезонные изменения	Полёт человека в космос	Полёт человека в космос
	15.04-19.04				Весна. Стихи и картины поэтов и художников	Весна. Стихи и картины поэтов и художников

	22.04-26.04	Профессии детского сада	Профессии детского сада	Профессии	Профессии. Финансовая грамотность	Профессии. Финансовая грамотность
май	02.05-03.05	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения
	06.05-10.05	Мой дом. Моя улица	Мой дом. Моя улица	Мой дом. Моя улица. Мой город	Великая Отечественная Война	Великая Отечественная Война
	13.05-17.05				Мой город. Моя страна. Моя Родина.	Мой город. Моя страна. Моя Родина.
	20.05-24.05	Лето. Деревья и цветы	Лето. Деревья и цветы	Лето. Деревья, цветы, насекомые	С днём рождения, Санкт-Петербург!	С днём рождения, Санкт-Петербург!
	27.05-31.05	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнечное детство	Солнечное детство
июнь	03.06-07.06	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!
	10.06-14.06	Мир безопасный для детей прекрасных	Азбука безопасности	Азбука безопасности	Правила безопасности знай и выполняй	Правила безопасности знай и выполняй
	17.06-21.06	Поговорим о доброте	Если добрый ты	Если добрый ты	Добрым быть непросто	Добрым быть непросто
	24.06-28.06	Неделя радуги	Неделя радуги	Неделя радуги	Радужное настроение	Радужное настроение
июль	01.07-05.07	Я и моя семья	Наша дружная семья	Наша дружная семья	Семь Я	Семь Я

	08.07-12.07	Знакомство с растениями	Мир растений	Мир растений	Лёгкие планеты Земля (Растения)	Лёгкие планеты Земля (Растения)
	15.07-19.07	Знакомство с цветами	В мире цветов	В мире цветов	Цветочная феерия	Цветочная феерия
	22.07-26.07	Путешествие с Лунтиком (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)
август	29.07-02.08	От воды-водицы всё улыбками искрится	Приключения Капитошки	Приключения Капитошки	Волшебница вода	Волшебница вода
	05.08-09.08	Я здоровье берегу	Быть здоровым здорово	Быть здоровым здорово	В здоровом теле здоровый дух	В здоровом теле здоровый дух
	12.08-16.08	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русские традиции лета	Русские традиции лета
	19.08-23.08	В гостях у сказки	По дорогам сказок	По дорогам сказок	Сказка ложь, да в ней намёк	Сказка ложь, да в ней намёк
	26.08-30.08	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!

Реализуемые здоровьесберегающие технологии

Формы работы	Время проведения
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>	<i>Ежедневно во время проведения режимных моментов</i>
Закаливание (воздух, вода, солнце)	Ежедневно во время проведения режимных моментов
Игровая пятиминутка (бодрящая гимнастика)	После сна каждый день. Все возрастные группы
Динамические паузы и физкультурные минутки	Во время совместной образовательной деятельности с детьми 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Элементы спортивных игр со среднего возраста Подвижные игры - все возрастные группы
Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста индивидуально, с младшего - с подгруппой и всей группой ежедневно
Дорожка здоровья В летний период «Дорожка – босоножка» (на свежем воздухе)	После сна ежедневно, начиная с младшего возраста. Ежедневно во время прогулки, начиная с младшего возраста
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшего возраста

Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с раннего возраста
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>	Ежедневно во время проведения режимных моментов
Физкультурные занятия	2 раза в неделю группа раннего возраста (1 занятие в зале, одно в группе) 2 раза в неделю группы младшего и среднего возраста (занятия в зале) (Три раза в неделю группы старшего дошкольного возраста 2 занятия - в спортивном зале 1 занятие - на улице
Утренняя гимнастика	Ежедневно: в музыкально-физкультурном зале, в группе, на свежем воздухе. Все возрастные группы
Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, городки)	Один раз в неделю в физкультурно-музыкальном зале, на спортивных площадках, начиная со среднего дошкольного возраста (в летний период – на спортивных площадках).
Занятия по обучению здоровому образу жизни	Ежедневно в режимных процессах как целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы
Игровой стретчинг	Элементы в различных формах физкультурнооздоровительной работы
Самомассаж в игровой форме	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
ОФП (общая физическая подготовка)	Один раз в неделю в физкультурно-музыкальном зале

	(старшая группа «Колокольчики»)
Физкультурно-музыкальные праздники	2 раза в год
Физкультурные досуги,	1-2 раз в месяц в физкультурно-музыкальном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста
Катание на лыжах	со старшего дошкольного возраста по подгруппам
Катание на велосипеде	Ежедневно в летний оздоровительный период со старшего дошкольного возраста
Скольжение по ледяным дорожкам.	Индивидуально, со старшего дошкольного возраста
<i>*Коррекционные технологии</i>	
Элементы лечебной физкультуры	Во время занятий 2-5 мин, начиная с младшей группы

Перспективный план включения здоровьесберегающих технологий

Технология/месяц	X		XI		XII		I		II		III		IV		V	
Элементы игрового стретчинга (со средней гр.)		+	+		+	+		+	+	+	+		+	+	+	+
Элементы ритмической гимнастики	+	+		+	+			+	+	+	+		+	+		+
Игровой самомассаж	+	+	+		+	+		+	+	+	+		+	+		+
Коррекционные игры и упражнения	+		+		+		+		+		+		+		+	+
Забавная гимнастика для глаз					+	+	+	+				+	+	+	+	
Комплексные занятия «В гости в Мойдодыру» (Старший возраст)			+		+		+		+		+		+		+	
Парадоксальная дыхательная гимнастика					+	+	+	+		+	+	+	+	+		
Игровые дыхательные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Элементы спортивных игр	+			+			+				+			+		+

План физкультурно-оздоровительной работы в летний оздоровительный период

Мероприятие	Формы работы	Группа	Дата проведения	Ответственные	Примечание
Июнь 1 неделя «Солнце собирает друзей»					
Международный день защиты детей (01.06)	Музыкально-спортивный праздник, посвящённый дню защиты детей «Солнечные лучики»	Все группы детского сада	31.05 или 03.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Украшение детских площадок, спортивной площадки. Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём
«Внимание! Велосипедисты!»	Велопробег «Ветер в колёсах»	Все группы (кроме раннего возраста)	04.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение.
День рождения А.С.Пушкина – «Пушкиниада» (06.06)	Досуг «Лукоморье»	Старшие и подготовительные	06.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.

					Подбор литературного и художественного материала.
Июнь 2 неделя «Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!»					
Международный день друзей (09.06)	Досуг «С друзьями веселей»	Все группы (кроме раннего возраста)	10.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
День России (12.06)	Досуг «Моя Россия»	Старшие и подготовительные	11.06	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение, атрибуты.
Июнь 3 неделя «Азбука безопасности»					
«Что за чудо самокат»	Пробег на самокатах	Все группы (кроме раннего возраста)	18.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение.
День памяти и скорби (22.06)	Досуг «Мы помним...»	Старшие и подготовительные	21.06	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение
Июнь 4 неделя «Добрым быть непросто»					
Международный Олимпийский день (23.06)	Досуг «Олимпийские резервы»	Все группы (кроме раннего возраста)	24.06 и 25.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты.
Июль 1 неделя «Счастливое детство моё»					
«Внимание! Опасность!» (03.07-день ГАИ)	Досуг «Дорожные старты»	Средние, старшие и подготовительные группы	03.07	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
Июль 2 неделя «Наша дружная семья»					

День семьи, любви и верности (08.07)	Досуг «Семь-Я»	Все группы (кроме раннего возраста)	08.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Юные пожарные	Досуг «Спички детям не игрушка»	Все группы (кроме раннего возраста)	12.07	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
Июль 3 неделя «В мире цветов и растений»					
Цветочная феерия	Досуг «Как хорошо с цветочками...»	Все группы детского сада	16.07 и 17.07	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения. Создание условий для творческой активности детей
Июль 4 неделя «Насекомые и их знакомые»					
Насекомые - наши друзья	Досуг «На бал к насекомым»	Все группы детского сада	25.07 и 26.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Июль 5 неделя «Приключения Капитошки»					
Международный день дружбы (30.07)	Досуг «Дружба – это ты и я, это все мои друзья!»	Все группы (кроме раннего возраста)	30.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Август 1 неделя «Быть здоровым здорово»					

Международный день светофора (05.08)	Досуг «Наш друг – Светофор»	Все группы (кроме раннего возраста)	05.08	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
День физкультурника (10.08)	День здоровья	Все группы	09.08	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет. Создание условий для двигательной активности детей
Август 2 неделя «Русская ярмарка»					
Русские традиции лета	Досуг «Веселимся и играем, и ни сколько не скучаем»	Все группы	16.08	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Август 3 неделя «По дорогам сказок»					
День флага России (22.08)	Досуг «День Государственного флага Российской Федерации»	Старшие и подготовительные группы	22.08	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение
Август 4 неделя «До свиданья, лето!»					
До свидания, лето! Здравствуй день знаний! (01.09)	Досуг «День знаний»	Подготовительные группы	30.08 или 02.09	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём

Оздоровительно-профилактические мероприятия на летний период

<i>Мероприятия</i>	<i>Особенности организации</i>
Воздушные ванны	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха
Солнечные ванны	По схеме *наличие головного убора обязательно
Босохождение (по песку, траве, камешкам)	в сухую погоду, на утренней и вечерней прогулке, начиная с 3 мин постепенно доводя время хождения до 10 мин
«Дорожка здоровья» (профилактика нарушений функций ОДА)	ежедневно, после дневного сна в течение 5-7 мин.
Мытье рук с самомассажем, пальчиковая гимнастика	ежедневно
Игры с водой и песком	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке
Обливание и мытье ног и рук до локтя	ежедневно, после утренней прогулки
Утренняя гимнастика	ежедневно, на свежем воздухе
Гимнастика после сна	ежедневно, по мере пробуждения детей
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно и в 1 и во 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках
Дыхательная гимнастика, элементы самомассажа	2-3 раза в день во время утренней зарядки, прогулки, после сна

Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, в помещении и на свежем воздухе
--	--

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

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

Подбор физкультурного оборудования определяется программными задачами. Размер и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для занятий физической культурой оборудован спортивный зал (совмещенный с музыкальным залом), который оснащён следующим инвентарём:

1. Гимнастические скамейки - 2шт., длина - 4м., высота - 30см., ширина верхней доски - 23см, выдерживает вес более 30 кг. Безопасны.
2. Набор «Кузнечик» - 1 комплект.
3. Доска гладкая с зацепами- 2шт. Габариты: 1800X240X30мм. Материал: массив сосны. Цвет: бесцветный лак в 2 слоя. Крепится к шведской стенке металлическими крюками.
4. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
5. Детские маты «Великан-3» - 2 шт. (толщина -10см; размер: 300X100X10, в собранном виде: 100X100X30). Обтянуты цветной, моющейся полимерной тканью, в хорошем состоянии.
6. Мишень навесная (круги для метания мячей в цель) - 2шт. Навесные крючки позволяют навешивать мишень на шведскую стенку. Мишень выполнена из многослойной фанеры, толщиной 15мм. Размер 70X70см.

7. Шнуры, круговая верёвка, канаты.
8. Стойки для прыжков в высоту (1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
9. Детская полоса препятствий №4 (12 элементов) - в наборе крепления для дуг 8шт, дуги для подлезания ПВХ 4шт., устойчивые – 1 комплект.
10. Баскетбольные кольца - 2 шт., навесные.
11. Обручи пластмассовые цветные (d- 78см; d -54см)
12. Колечки пластмассовые цветные (d – 20см)
13. Палки гимнастические (длина - 75см, диаметр – 2,6см, пластмассовые); палки гимнастические (длина - 44см, деревянные).
14. Скакалки (ПВХ 2,8м, диаметр шнура 4мм, основные цвета);
15. флажки разноцветные на палочке (основные цвета, материал: ткань);
16. платочки разноцветные (основные цвета, материал: ткань);
17. кубики;
18. гантели детские (пластмассовые с песком, вес-150-200гр);
19. мешочки с песком разноцветные (основные цвета, вес 150-200гр); 20. пластмассовые шарики цветные (d - 10см);
20. кегли.
21. Ленточки цветные гимнастические на палочке (длина - 100см, ширина - 5см), короткие на колечке (длина - 50см)
22. Мячи резиновые: большие (d - 23см) средние (d - 12см) малые (d - 7см)
 - а. 17. Фитбольные мячи D45см ,D65см
23. Мячи баскетбольные.
24. Парашют - 1шт, 12 секторов, 12 ручек, 4 цвета. Диаметр: 350см, материал: ткань (моется).
25. Туннель секционный - 2шт. Длина туннеля 300см, ширина – 50см, высота – 55см. Материал: ткань (моется). Удобная конструкция позволяет легко складывать, что удобно для хранения.
26. Детский батут складной - 2шт, диаметр – 122см. Рама батута стальная, защитный чехол. Прыжковая поверхность из особо прочного полипропилена. Высота: 24см, вес прыгуна: до 90кг. Габариты в упакованном виде: 90X11X44см.
27. Ходули (2 набора)
28. Кольцеброс (2шт)
29. Городки
30. Ключки, шайбы (2 набора)
31. Игра «Проворные мотальщики» (2 комплекта)
32. Мешок для прыжков – 2шт. Размер 100X50см. Материал: ткань (моется).
33. Кольца плоские D-20 см.,30см,40см по 10 штук

34. Набор для настольного тенниса -3 шт.
35. Ракетки для бадминтона, воланчики
36. Мячи для мини футбола-20 шт.

Технические средства обучения:

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр, мультимедийная аппаратура.

Методическое обеспечение Рабочей программы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет-2-е изд. испр. и доп.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015-48с.
2. Детский сад-территория здоровья. Авторская Программа на 2016-2020г.
3. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.- 224с.
4. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.- М. :Издательство «Скрипторий 2003», 2014.- 192с.
5. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт – привет! По развитию основных движений детей раннего возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015- 120с.
6. Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего младшего дошкольного возраста.- СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2013-288с.
7. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2010.-80с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.:Мозаика-Синтез,2015.-112с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа.- М.:Мозаика-Синтез,2015.-128с.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015.-224с.
11. Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. Подвижные тематические игры для дошкольников/ - М.: ТЦ Сфера 2015.-128с. (Библиотека воспитателя)
12. Токаева Т.Е.,Л.Б.Кустова Технология физического развития детей3-4лет- М.: ТЦ Сфера,2017.- 360 с.(Будь здоров,дошкольник!)

13. Токаева Т.Е.Технология физического развития детей4-5.- М.: ТЦ Сфера,2017.- 416с.(Будь здоров,дошкольник!)
14. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки.Беседы с детьми о спорте и здоровье.-М.:ТЦ Сфера ,2014.-64с.-(Сказки-подсказки)

Перечень интернет источников

1. Исаева М. С. Стретчинг для дошкольников.
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/04/11/ozdorovitelnye-tehnologii-igrovogo-stretchinga>
2. Анисеева Л.И. Карточка подвижных игр для разновозрастной группы ДО. URL:
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/08/19/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlyaraznovozrastnoy-gruppy-do>
3. Лосева Л.Ю., Колесникова И.В. Игра-квест как форма образовательной деятельности со старшими дошкольниками URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/igra-kvest-kak-formaobrazovatelnoy-deyatelnosti-so-starshimi-doshkolnikami>

Модель двигательного режима

Режимные моменты	1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин из 5-6	Ежедневно 10 мин из 5-6	Ежедневно 10 мин из 6-7	Ежедневно 10 мин. мин из 6-8	Ежедневно 10мин из 8-10
занятие по физкультуре в зале	2 раза в неделю (1 – в зале; 1 – в группе) 8-15 мин	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
занятие по физкультуре на улице	(воспитатели: подвижные игры)	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	-	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Прогулка за пределы участка	-	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
гимнастика после сна	5-8 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин

Приложения

Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

№ п / п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендательная замена
1 .	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2 .	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3 .	Стойка на голове		Замена отсутствует
4 .	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5 .	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6 .	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднимать и опускать попеременно

	вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)		
7 .	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
8 .	Пережат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвонка	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя

9 .	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
1 0 .	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сиденье по-турецки
1 1 .	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
1 2 .	Висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
1 3 .	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах
1 4 .	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви

1 5 .	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
1 6 .	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002

Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей

1. Заболевания органов зрения: миопия, астигматизм

нельзя: резкие изменения положения тела (прыжки, резкие наклоны, кувырки),
упражнения с натуживанием, стойки на руках.

2. Тугоухость: нельзя: упражнения с элементами вибрации (прыжки, спрыгивание),
натуживание.

3 а) Синдром повышенной нервной возбудимости, невротические реакции: нельзя:
упражнения с эффектом стимулирования нервной системы (высоко
эмоциональные, шумные игры)

б) Гиповозбудимые (тонус понижен)

нельзя: циклические, монотонные упражнения (многократные повторения одного и того
же упражнения)

в) Компенсированный гидроцефальный синдром, резидуальные явления (остаточные) перинатальной энцефалопатии.

нельзя: натуживание, кувырки, наклоны, упражнения на большие группы мышц. **г)**
Эписиндром (судороги) нельзя: натуживание, нагрузки, дыхательные
упражнения.

д) Ваготония (склонность к обморочным состояниям) нельзя: наклоны, сильные
нагрузки, кувырки.

4. Синдром мышечной гипотонии - постепенное повышение нагрузки.

5. Заболевания сердечнососудистой системы (порок сердца)

нельзя: задержки дыхания, натуживание, интенсивный бег, прыжки.

6. Бронхиальная астма, респираторный аллергоз:

нельзя: задержки дыхания, натуживание, упражнения на крупные группы мышц.

7. Заболевания желудочно-кишечного тракта: нельзя: сильную
нагрузку на мышцы брюшного пресса, прыжки.

8. Заболевания почек: нельзя: прыжки, кувырки, упражнения из лежащего
исходного положения.

9. Сколиоз: нельзя: прыжки, кувырки, скручивание (асимметрия).

10. Плоскостопие, косолапость:

нельзя: ходить на пятках и на внутреннем своде стопы.

11. Грыжи брюшной стенки: нельзя: натуживание, силовые упражнения на брюшной
пресс, резкие изменения положения тела.

12. Периферическая цервикальная недостаточность: нельзя: кувырки, висы,
резкие повороты в шейном отделе, резкие изменения положения тела.

