

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 г. Ивделя  
**МАДОУ детский сад № 1 г. Ивделя**  
Адрес: ул. Ленина, 43, г. Ивдель, Свердловская область, Россия, 624590  
тел./факс 8(34386) 2-24-75, эл. почта: detskiysad1givdelya@mail.ru

---

Принято:  
Педагогический совет  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа**  
**по направлению «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности для детей с 3-7(8) лет**  
**срок реализации: 4 года**

**в соответствии с образовательной программой Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**  
**детский сад № 1 г. Ивделя**  
(утверждена приказом заведующей МАДОУ детский сад № 1 г. Ивделя от 30 августа 2023 г. № 33-О, согласовано педагогическим советом от 30 августа 2023 г. протокол № 1)

**с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования**  
(утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., Регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264)

**и федеральной образовательной программой дошкольного образования**  
(утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

СОДЕРЖАНИЕ	5
Введение	
1. ЦЕЛЕВОЙ РАДЕЛ	5
1.1. Обязательная часть Программы	
1.1.1. Пояснительная записка	5
1.1.2. Цели и задачи Программы (смотри ОП ДО)	9
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Программы (смотри ОП ДО)	9
1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (смотри ОП ДО)	9
1.1.5. Планируемые результаты реализации Программы	9
1.1.5.1. Планируемые результаты в дошкольном возрасте	9
1.1.5.1.1. К четырем годам	9
1.1.5.1.2. К пяти годам	11
1.1.5.1.3. К шести годам	12
1.1.5.1.4. К семи годам	13
1.1.5.1.5. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (смотри ОП ДО)	15
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов (смотри ОП ДО)	16
1.2. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	16
1.2.1. Пояснительная записка	16
1.2.2. Цели и задачи	18
1.2.3. Принципы и подходы	19
1.2.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	19
1.2.5. Планируемые результаты	19
1.2.5.1. Планируемые результаты в дошкольном возрасте	19
1.2.5.1.1. К четырем годам	19
1.2.5.1.2. К пяти годам	21
1.2.5.1.3. К шести годам	22

1.2.5.1.4.Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы	23
1.2.6.Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	24
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>26</b>
2.1. Обязательная часть Программы	
2.1.1. Задачи и содержание образования (обучение и воспитание)по образовательным областям <b>(смотри ОП ДО)</b>	26
2.1.1.1.Физическое развитие	26
2.1.1.1.1. От 3 лет до 4 лет	26
2.1.1.1.2. От 4 лет до 5 лет	29
2.1.1.1.3.От 5 лет до 6 лет	32
2.1.1.1.4.От 6 лет до 7 лет	37
2.1.1.1.5.Совокупные задачи воспитания	42
2.1.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	43
2.1.2.1.Формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности	43
2.1.2.2.Методы реализации Программы	43
2.1.2.3.Средства реализации Программы	44
2.1.3.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик <b>(смотри ОП ДО)</b>	45
2.1.4.Способы и направления поддержки детской инициативы	45
2.1.5.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников <b>(смотри ОП ДО)</b>	46
2.1.6.Направления и задачи коррекционно-развивающей работы <b>(смотри ОП ДО)</b>	46
2.1.6.1.Задачи коррекционно-развивающей работы <i>(смотри ОП ДО)</i>	46
2.1.6.2. Содержание коррекционно-развивающей работы с учетом ООП воспитанников (диагностика, выбор программ, индивидуального маршрута психолого – педагогического сопровождения, консультативная работа, информационно – просветительская работа <b>(смотри ОП ДО)</b> )	46

2.1.7.Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений ( <b>смотри ОП ДО</b> )	46
2.1.8.Рабочая программа воспитания ( <b>смотри ОП ДО</b> )	49
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	50
3.1.Обязательная часть Программы	50
3.1.1.Психолого-педагогические условия реализации программ	50
3.1.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	50
3.1.3.Материально-техническое обеспечение Программы	51
3.1.4.Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации программы ( <b>смотри ОП ДО</b> )	51
3.1.4.1.Примерный перечень художественной литературы ( <b>смотри ОП ДО</b> )	51
3.1.4.2.Примерный перечень музыкальных произведений ( <b>смотри ОП ДО</b> )	51
3.1.4.3.Примерный перечень произведений изобразительного искусства ( <b>смотри ОП ДО</b> )	51
3.1.4.4.Примерный перечень анимационных произведений ( <b>смотри ОП ДО</b> )	51
3.1.5.Кадровые условия реализации Программы	51
3.1.6.Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах	51
3.1.7.Календарный план воспитательной работы ( <b>смотри ОП ДО</b> )	52
3.1.8.Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	53
4.ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	99

## Введение

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАДЕЛ

#### 1.1. Обязательная часть Программы

##### 1.1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Физическое развитие» разработана в соответствии с образовательной программой Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 г. Ивделя, функционирующего в режиме пятидневной рабочей недели, исключая выходные и праздничные дни, с 10-часовым пребыванием воспитанников (с 07.30 до 18.30). В дошкольной образовательной организации функционирует 6 групп.

Образовательная программа дошкольного образования (ОП ДО) в группах общеразвивающей направленности с 1,5 лет до 7 (8) лет разработана в соответствии с

- федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО)

- федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО)

Реализуется на русском языке.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно - правовыми документами по дошкольному образованию:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

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

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264); 5

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25

ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 г. Ивделя;

- Программой развития Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 г. Ивделя;

Федеральная программа позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

1) обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

ОП ДО определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность (далее - ДОУ), и планируемые результаты освоения образовательной программы. Федеральная программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках, отобранные с учетом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей.

Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

Программа представляет собой учебно-методическую документацию, в составе которой:

- рабочая программа воспитания;
- режим и распорядок дня для всех возрастных групп ДОУ;
- календарный план воспитательной работы.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе Программы представлены: цели; задачи; принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; характеристики особенностей развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; подходы к педагогической диагностике планируемых результатов.

Содержательный раздел Программы включает описание:

- задач и содержания образовательной деятельности по каждой из образовательных областей для всех возрастных групп обучающихся (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие) в соответствии с федеральной программой и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.
- вариативных форм, способов, методов и средств реализации Федеральной программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;
- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик;
- способов поддержки детской инициативы;
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся;
- образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Содержательный раздел включает рабочую программу воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы, предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Организационный раздел Программы включает описание: психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы; организации развивающей предметно-пространственной среды (далее – РППС); материально-техническое обеспечение Программы; обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В разделе представлены режим и распорядок дня во всех возрастных группах, календарный план воспитательной работы.

Реализуется на русском языке.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных

#### **1.1.2.Цели и задачи Программы (смотри ОП ДО)**

#### **1.1.3.Принципы и подходы к формированию Программы (смотри ОП ДО)**

#### **1.1.4.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (смотри ОП ДО)**

#### **1.1.5. Планируемые результаты реализации Программы**

##### **1.1.5.1.Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно - исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем, четырем, пяти, шести годам» имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не



подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

**Планируемые результаты освоения ОП ДО полностью соответствуют планируемым результатам ФГОС ДО (п.4.6) и ФОП ДО (п.1.2.)**

#### **1.1.5.1.1.К четырем годам**

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

#### **Функциональное созревание**

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования пред эталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться вне ситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности

#### **1.1.5.1.2. К пяти годам**

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

#### **Функциональное созревание**

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением

кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д. Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативные формы общения, в частности – вне ситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

#### **1.1.5.1.3. К шести годам**

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек

– от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

### **Функциональное созревание**

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условно и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что

такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

#### **1.1.5.1.4. К семи годам**

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

#### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письмо – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, ситуации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением

предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

**Продуктивные виды деятельности** выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется вне ситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает вне ситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание про социальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

#### 1.1.5.1.5. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (смотри ОП ДО)

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно- исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем, четырем, пяти, шести годам» имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

**Планируемые результаты освоения ОП ДО полностью соответствуют планируемым результатам ФГОС ДО (п.4.6) и ФОП ДО (п.1.2.)**

**1.1.5.1.Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

**1.1.5.1.1.К четырем годам (смотри ОП ДО)**

**1.1.5.1.2. К пяти годам (смотри ОП ДО)**

**1.1.5.1.3. К шести годам (смотри ОП ДО)**

**1.1.5.1.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

**К концу дошкольного возраста: (смотри ОП ДО)**

**1.1.6.Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов (смотри ОП ДО)**

## **1.2.Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми,

упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

### **1.2.1.Цели и задачи**

#### **Цели и задачи части Программы, формируемой участниками образовательных отношений**

##### ***Авторская программа «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)***

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре.

##### **Задачи:**

- формировать выносливость, координацию;
  - накапливать и обогащать двигательный опыт детей;
  - овладеть основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
  - формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
  - содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре;
  - обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребенка к своему физическому «Я», здоровью, как главной ценности жизни;
  - обеспечить физическую готовность ребенка к школе, его способность успешно войти в новый режим и условия учебной деятельности, сохранить высокую работоспособность и преодолеть неизбежные трудности без потерь для своего физического и психического здоровья,
  - содействовать развитию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности у детей 3-7 лет.
- гом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

### **1.2.2.Принципы и подходы**

#### **Авторская программа физического и валеологического здоровья детей дошкольного возраста «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)**

Организация работы по реализации программы осуществляется с учетом общенаучных методологических **подходов:**

- *комплексного*, предполагающего интегрирование содержания, форм и методов обучения и воспитания, обеспечивающего формирование у детей системы взаимосвязанных знаний о физической культуре, которые лежат в основе «идеомоторных» образов, обобщенной логики физкультурно-оздоровительной деятельности человека, развивают положительное отношение к миру движений и обеспечивают самостоятельное использование их в своей жизнедеятельности;
- *деятельностного*, предусматривающего наполнение значимыми для ребенка видами двигательной деятельности, в основе которой лежат движения, производимые посредством собственной воли, выполняя которые, ребенок привыкает к занятиям физической культурой, постепенно развивается богатое двигательное воображение, игровые и физические способности;
- *системно-структурного*, позволяющего выстроить целостную педагогическую систему физического и валеологического образования в ДООУ и семье;

Осуществление работы по физическому и валеологическому воспитанию дошкольников с учетом **принципов** гуманного



педагогического процесса:

- *личностной ориентации педагогического процесса*, согласованности содержания с ЗОЖ, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с актуальными возрастными интересами и потребностями детей, с особенностями развивающегося «образа физического Я» и характерными для детей способами познания;
- *индивидуально-дифференцированной направленности*, реализуемой путем стимулирования, оптимизации, компенсирования и коррекции физического развития и состояния здоровья, как отдельных детей, так и подгрупп детей, обладающих общими чертами и темпами развития, уровнем здоровья;
- *постоянного прогрессивного движения личности*, предполагающего возможность трансформации системы знаний о физической культуре человека и его здоровье в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- *обеспечения эмоционально-психологического комфорта*, в соответствии с которым все виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности должны обеспечивать не только выполнение норм двигательной активности детей, но и создавать каждому ребенку чувства уверенности в своих физических возможностях, приносить опыт успеха, признания со стороны окружающих близких людей;
- *культуросообразности*, учетом природно-климатических, этнокультурных требований и культурно-исторических особенностей уральского региона.

### **1.2.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

#### **1.2.4. Планируемые результаты**

##### **1.2.4.1. Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

###### **1.2.4.1.1. К четырем годам**

*Авторская программа физического и валеологического здоровья детей дошкольного возраста «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)*

***Целевые ориентиры освоения детьми младшей группы (к 4 годам)***

*Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре.*

Ребёнок имеет аргументированные и дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своём организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков) Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет представление о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представления о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний.

*Освоение культурно-гигиенических навыков.* Ребёнок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности умывания, одевания, способов самообслуживания. Отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию, руководствуется правилами, умеет адекватно оценивать выполнение бытовых процессов, культурно-гигиенических навыков сверстников.

Проявляет заботу о слабых детях, малышах и взрослых, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании, умывании, быту.

Сформированность двигательных умений, навыков, способностей. Ребёнок активен, руководствуясь знаниями техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег с высокого старта 30 м (14-13,5 с)
- прыжки в длину с места на 40-60 см
- бросание предметов весом 100 г на расстояние не менее 4-5 м
- бросание набивного мяча весом 1кг на расстояние не менее 1м
- спрыгивание в глубину на 30-45 см
- проход на лыжах ступающим шагом не менее 400-600 м
- скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2-3 м)
- скатывание с горки самостоятельно с выполнением разных заданий

Освоение культуры отдыха и социальной безопасности. Ребёнок самостоятельно регулирует своё поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение и органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?», любопытен и эмоционален.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений.

#### **1.2.4.1.2. К пяти годам**

##### ***Целевые ориентиры освоения детьми средней группы (к 5 годам)***

Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре.

Ребёнок имеет аргументированные и дифференцированные представления о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к качеству их выполнения, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своём здоровье. Умеет выражать своё состояние с помощью мимики и жестов. Имеет представление о ценностном отношении к своему телу, знает основные правила заботы о своём организме, воздействии окружающего мира, устанавливает связи между строением органа и его назначением, между заботой об организме и его состоянием. Имеет представления о различиях в половых ориентациях мальчиков и девочек на основе выбора физических упражнений (для развития гибкости, ловкости, выразительности и грациозности девочек; развития силы, выносливости, быстроты, настойчивости мальчиков) Знаком с основами двигательной культуры, её эталонами, имеет представление о физических качествах (силе, ловкости, гибкости, выносливости, быстроте), необходимости выполнения правильной последовательности процессов одевания, умывания, правил гигиены и опрятности. Имеет представления о занятиях человека в течение суток, знает о профилактике заболеваний.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Ребёнок полностью самостоятелен в выполнении правил и последовательности

умывания, одевания, способов самообслуживания. Отличается аккуратностью, тщательно выполняет все действия по самообслуживанию, руководствуется правилами, умеет адекватно оценивать выполнение бытовых процессов, культурно-гигиенических навыков сверстников. Проявляет заботу о слабых детях, малышах и взрослых, с радостью оказывает им посильную помощь в одевании, умывании, быту.

**Сформированность двигательных умений, навыков, способностей.** Ребёнок активен, руководствуясь знаниями техники и правил, уверенно выполняет физические упражнения. Проявляет инициативу, сохраняет цель двигательных заданий, контролирует и анализирует действия товарищей, может оценивать свои результаты с помощью взрослого. Самостоятельно использует двигательный опыт в играх, может придумывать новые комбинации движений и игр.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег с высокого старта 30 м (14-13,5 с)
- прыжки в длину с места на 40-60 см
- бросание предметов весом 100 г на расстояние не менее 4-5 м
- бросание набивного мяча весом 1кг на расстояние не менее 1м
- спрыгивание в глубину на 30-45 см
- проход на лыжах ступающим шагом не менее 400-600 м
- скольжение по ледяной дорожке на двух ногах (2-3 м)
- скатывание с горки самостоятельно с выполнением разных заданий

**Освоение культуры отдыха и социальной безопасности.** Ребёнок самостоятельно регулирует своё поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе (досугах, праздниках), предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение и органов человеческого организма, замечает и понимает признаки болезни. Знает правила безопасного поведения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?», любопытен и эмоционален.

**Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.** Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько любимых упражнений.

#### **1.2.4.1.3. К шести годам**

##### ***Целевые ориентиры освоения детьми старшей группы (к 6 годам)***

**Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре.** Ребёнок владеет дифференцированными представлениями о себе, своих имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, аргументирует их по отдельным признакам(внешние различия, личностные качества, особенности проявления чувств, эмоций, поло ролевого поведения). С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр(«Я иду», «Я бегу», «Я летаю»), о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, на наглядно представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений. Знает историю некоторых спортивных упражнений. Имеет систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с основными правилами столового этикета. Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных

ситуациях.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно-гигиенические навыки. Он уверенно обосновывает значение культуры гигиены, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью.

Сформированность двигательных умений, навыков, способностей. Ребёнок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих, двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет самоконтроль, самооценку, осознаёт зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег 30 м (7,8 - 8с);
- прыжки в длину с места (90-95 см);
- прыжки в длину с разбега (140-160 см);
- прыжки в высоту с разбега (40-45 см);
- бросание предметов весом 250 г (5-6 м);
- метание набивного мяча (2,5 – 3 м);
- спрыгивание в глубину (40 -45 см);
- хождение на лыжах ступающим шагом не менее 1500-2000 м;
- скольжение по ледяным дорожкам разными способами;
- скатывание с горки самостоятельно.

Освоение культуры отдыха и социальной безопасности. Ребёнок самостоятельно может регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человека, замечает и принимает признаки болезни.

Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.

#### **1.2.4.1.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

##### ***Целевые ориентиры освоения детьми подготовительной группы (к 7 годам)***

Сформированность представлений о себе, своём здоровье и физической культуре. С помощью взрослого устанавливает связь между совершаемыми действиями и состоянием здоровья, имеет представления о видах ЗОЖ, значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр («Я иду», «Я бегу», «Я метая»), о зимних и летних спортивных упражнениях, особенностях их выполнения, на наглядно представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных свойств движений. Знает историю некоторых спортивных упражнений. Имеет систему представлений о культуре потребления и быта человека. Знакомится с

основными правилами столового этикета. Ориентируется в правилах поведения в спортзале, раздевалке, бассейне, ухода за своей одеждой, обувью. Знает порядок выполнения всех гигиенических процедур, о необходимости планирования своего времени, об элементах распорядка дня. Имеет представление о правилах личной безопасности в быту и различных жизненных ситуациях.

Освоение культурно-гигиенических навыков. Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет все правила гигиены и этикета, у него проявляется устойчивая привычка выполнять культурно-гигиенические навыки. Он уверенно обосновывает значение культуры гигиены, проявляет устойчивый интерес к своему здоровью.

Сформированность двигательных умений, навыков, способностей. Ребёнок уверенно, точно, с должными мышечными усилиями выполняет физические упражнения, с хорошей амплитудой в заданном темпе и ритме, выразителен в творческих, двигательных заданиях, проявляет двигательные способности: силу, ловкость, выносливость и др. Самостоятелен, умеет планировать свои действия в игре, двигательных заданиях, проявляет самоконтроль, самооценку, осознаёт зависимость между качеством выполнения движения и его результатом, владеет навыками самоорганизации игр. Проявляет постоянный интерес к двигательной активности.

Диагностируются следующие виды движений:

- бег 30 м (7,8 - 8с);
- прыжки в длину с места (90-95 см);
- прыжки в длину с разбега (140-160 см);
- прыжки в высоту с разбега (40-45 см);
- бросание предметов весом 250 г (5-6 м);
- метание набивного мяча (2,5 – 3 м);
- спрыгивание в глубину (40 -45 см);
- хождение на лыжах ступающим шагом не менее 1500-2000 м;
- скольжение по ледяным дорожкам разными способами;
- скатывание с горки самостоятельно.

Освоение культуры отдыха и социальной безопасности. Ребёнок самостоятельно может регулировать своё активное поведение и отдых по самочувствию, объясняет признаки усталости. С удовольствием принимает участие в активном отдыхе: досугах, праздниках, сам предлагает поиграть в любимые подвижные игры, может организовать свой пассивный отдых. Знает основное строение органов человека, замечает и принимает признаки болезни.

Знает правила самосохранения дома, на улице, активно включается в обыгрывание проблемных ситуаций («Помоги себе сам», «Что будет, если...?»). Любопытен и эмоционален.

Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре. Проявляет интерес и активность к любым физическим упражнениям, объясняет, почему нравится то или иное упражнение, имеется несколько предпочитаемых упражнений.

### **1.2.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

*Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов* ЧФУ по Программе Оценка качества образовательной деятельности обеспечивает использование методов и инструментов оценивания в соответствии с выбранными участниками образовательных отношений, парциальных программ, методических пособий.

Оценивание качества, т.е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям

Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности и осуществляется в соответствии с Обязательной частью Программы.

Оценка физической подготовленности уровня развития двигательных умений, навыков и физических качеств детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированности умений и навыков, осознанного отношения к своему здоровью и безопасности.

Бег на 30 м (сек.), прыжок в длину с места (см), Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (см), Бросок теннисного мяча (150 гр) ведущей рукой (м), Отбивание мяча от пола (количество раз), Наклон туловища вперед из положения сидя на полу (см), Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин).

**Средние показатели физической подготовленности детей  
(по данным НИЦ ГОЗД и П 1995г., М.А. Руновой 2000 г.)**

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя							
		4 года		5 лет		6 лет		7 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	7,9-9,8	7,9-10,2	8,1-8,5	8,2-8,5	6,5-8,0	6,5-8,1	6,0-7,2	6,1-7,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	65-90	60-85	80-110	75-105	95-125	90-120	110-130	100-125
	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (см)	120-160	110-150	160-230	150-225	175-300	170-280	220-350	190-330
	Бросок теннисного мяча (150 гр) ведущей рукой (м)	4-5	3-4	5-6	4-5	6-7	5-6	7-10	6-7
Ловкость (координационные способности)	Отбивание мяча от пола (количество раз)	1-5	1-5	5-10	5-10	10-20	10-20	20-35	20-35
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя на полу (см)	1-3	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12

Выносливость	Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин)	0,5-1,0	0,5-1,0	1,0 - 1,5	1,0 - 1,5	1,5 – 2,0	1,5 – 2,0	2,0-2,5	1,5 – 2,0
--------------	--	---------	---------	-----------	-----------	-----------	-----------	---------	-----------

Уровень овладения навыками оценивается как: НН – ниже нормы, Н - норма, ВН- выше нормы. Сумма показатели по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается уровень развития физических качеств. Данные заносятся в сводный протокол и далее анализируются. Обследования проводятся в 2 раза в год: в начале (октября) и в конце (апреля) учебного года в течение нескольких занятий. Обследование проводится в первой половине дня, в хорошо проветриваемом помещении или на площадке. При проведении обследования используются следующие методы: *Фронтальный* (передвижения), *поточный*, *индивидуальный*.

Что касается детей с нарушением психофизического развития и часто болеющих детей. Они обследуются по тестам предыдущего возраста.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Обязательная часть Программы

#### 2.1.1. Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по образовательным областям (Смотри ОП ДО)

##### 2.1.1.1. Физическое развитие (смотри ОП ДО)

###### 2.1.1.1.1. От 3 лет до 4 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

Формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;

Сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

#### Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

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

*Ходьба:* в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег:* в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

*Катание, бросание, ловля, метание:* катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки:* на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, по очереди); поднимание над головой, наклоны из положения стоя, сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по



кругу, держась за руки на полу пальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения—разнообразные образно игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т.д.); поочередное выставление ног и вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места встрою, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и не сюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

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

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

*Активный отдых*

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

*День здоровья.* В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

*В результате, к концу 4 года жизни,* ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает и сходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических

движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения честности.

*Программа соответствует ФГОС ДО (п.2.6) и ФОП ДО (п.2.1.3.5.).*

#### **2.1.1.1.2.От 4 лет до 5 лет**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности; продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку; формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений; воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью. Содержание образовательной деятельности*

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а так же подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

*Ходьба:* обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким

и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

*Упражнение в равновесии* : ходьба по скамье, подоске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу сноска); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

*Бег*: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

*Ползание, лазанье*: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание*: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки*: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, споворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

*Общеразвивающие упражнения*. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения, сидя и лежа, перевероты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет;

приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

#### *Ритмическая гимнастика.*

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

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

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, подва, по росту, в рассыпную; 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, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении на месте на право, налево и кругом на месте.

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах.

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полу елочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за борт, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с

оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 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 патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

**В результате, к концу 5 года жизни** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

*Программа соответствует ФГОС ДО (п.2.6) и ФОП ДО (п.2.1.3.5.).*

#### **2.1.1.1.3. От 5 лет до 6 лет**

Продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

Развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет

средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во *время туристских прогулок и экскурсий*.

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять подсчет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

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

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

*Ходьба:* обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег:* с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, подвое, парами), в разных направлениях ( по кругу, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 м по 3—4 раза до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного

пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание:* прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки:* на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см.); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты в лево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднятие ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полу приседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкульт минутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полу пальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения.* Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу,

круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; сползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось—поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения*<sup>4</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

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

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

*Спортивные игры* Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

*Городки:* бросание биты с боку, выбивание городка с кона(5—6м)и полу кона(2—3м).

*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 вола ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом

*Элементы футбола:* отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов;



отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5м); игра по упрощенным правилам.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок, учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки\*.

*Туристские прогулки и экскурсии* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

***В результате, к концу 6 года жизни,*** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку

двигательным действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

*Программа соответствует ФГОС ДО (п.2.6) и ФОП ДО (п.2.1.3.5.).*

#### **2.1.1.1.4. От 6 лет до 7 лет**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных 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.

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в

самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики и болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. *Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).*

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотом и обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, с крестным шагом, с выпадами, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом в перед с боку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой по середине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, подоске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

*Бег:* с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров)

*Ползание, лазанье:* на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание:* перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и

правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки:* на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево. На месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом, через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40см); в длину с места (от 100–140см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, подсчет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения.* Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды,

стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств:

«Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»;

игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные упражнения.* Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

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 двух шажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); в воде у бортика и без опоры.

*Спортивные игры.* Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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

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

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

*Элементы хоккея:* (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в

ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья 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) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют 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 на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и 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 событиями выдающимся спортсменам.

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч. с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

туристской прогулки.

**В результате, к концу 7 года жизни,** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно, достаточно амплитудно и усиленно выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками и личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих

*Программа соответствует ФГОС ДО (п.2.6) и ФОП ДО (п.2.1.3.5.).*

#### **2.1.1.1.5. Совокупные задачи воспитания (смотри ОП ДО)**

**От 3 лет до 7 (8) лет.**

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастно-образных 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.

#### **2.1.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации ОПДО полностью соответствуют вариативным формам, способам, методам и средствам реализации Программы ФОП ДО (п.2.1.3.6)

### 2.1.2.1. Формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности

Для детей дошкольного возраста (3—8 лет) характерными являются игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская деятельность, у них формируются основы учебной и трудовой деятельности, совершенствуются и дифференцируются формы двигательной активности, восприятие произведений искусства (изобразительного, музыкального), литературы.

#### 2.1.2.1. Формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности

Педагог использует следующие формы реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

##### **В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет)**

*Игровая деятельность* (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.); *общение со взрослым* (ситуативно-деловое, вне ситуативно-познавательное, вне ситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, вне ситуативно-деловое); *речевая деятельность* (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь); *познавательно-исследовательская деятельность* и *экспериментирование*; *изобразительная деятельность* (рисование, лепка, аппликация) и *конструирование* из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка; *двигательная деятельность* (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.); *элементарная трудовая деятельность* (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд); *музыкальная деятельность* (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

### 2.1.2.2. Методы реализации Программы

Методы реализации ОП ДО полностью соответствуют вариативным формам, способам, методам и средствам реализации Программы ФОП ДО (п.2.1.3.6)

Для достижения задач *воспитания* в ходе реализации Программы образования педагог может использовать следующие *методы*:

Организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

Осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

При организации *обучения* целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

информационно-рецептивный метод - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы воспитателя или детей, чтение);

Кроме принципов, выделяются **методы физического развития и воспитания**. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);



- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

#### 2.1.2.3. Средства реализации Программы

Средства реализации ОП ДО полностью соответствуют вариативным формам, способам, методам и средствам реализации Программы ФОП ДО (п.2.1.3.6)

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Полноценное решение задач физического воспитания** детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими **организованными формами работы** являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной

двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **2.1.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик (смотри ОП ДО)**

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик реализации ОП ДО полностью соответствуют вариативным формам, способам, методам и средствам реализации Программы ФОП ДО (п.2.1.3.8)

### **2.1.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно внутренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в ДОО могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности: самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры развивающие и логические игры; музыкальные игры и импровизации;

речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами; самостоятельная деятельность в книжном уголке;

самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей; самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте; постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### **2.1.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников (смотри ОП ДО)**

### **2.1.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (смотри ОП ДО)**

Программа построена в соответствии с направлениями и задачами коррекционно-развивающей работы ФОП ДО (п.2.1.3.7).

#### **2.1.6.1. Задачи коррекционно-развивающей работы (смотри ОП ДО)**

2.1.6.2. Содержание коррекционно-развивающей работы с учетом ООП воспитанников (диагностика, выбор программ, индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения, консультативная работа, информационно – просветительская работа) (смотри ОП ДО)

### **2.1.7. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

(смотри ОП ДО)

**Дошкольный возраст**

**Физическое развитие**

*Авторская программа физического и валеологического здоровья детей дошкольного возраста 3-4 года жизни «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)*

#### **Представление ребенка о себе, своем здоровье и физической культуре.**

«Я человек». Формировать представления о себе как отдельном человеке, источники разных желаний и действий, о частях своего тела и их назначении. Поддерживать стремление ребенка к овладению своим телом: внешним видом, образами элементарных мышечных действий (соразмерять телесное движение с целью, соотносить объем своего тела, направления своего движения с окружающими предметами). Соотносить свое имя с собой телесным, формировать знания о способах заботы о себе и об окружающем мире, усваивая модели социального поведения.

«Я открываю мир движений». Раскрывать образы разных параметров движений, формировать умение обозначать, различать и называть их словом. Формировать представления о способах исследования предметов для изучения движения (ознакомление с расстоянием, формой, величиной, глубиной), функции левой и правой руки.

Формировать «азбуку движений» учить узнавать, понимать свойства предметов – «мяч катать», «кубик переключать» и др.

Усваивать направление движения и пространства относительно исходного положения в процессе выполнения ходьбы, бега, прыжков и т.д.

Познакомить с отдельными правилами выполнения совместных физических упражнений (Внимательно слушать сигнал, ожидать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера). Развивать самоконтроль и координацию движений.

«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Формировать привычку к рациональному режиму активности и отдыха, иметь представления о том, что утрення гимнастика, подвижные и хороводные игры, вызывают хорошее настроение.

Формировать представления о том, что после напряженной игры, труда необходимо отдыхать.

Формировать представления об отдыхе на природе – любоваться красотой родного края, заботиться о «братьях меньших», рассматривать иллюстрации устного народного творчества, что можно активно отдыхать на народных праздниках, досугах, подвижных играх.

«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Представлять по картинкам, как вести себя с незнакомыми людьми: не открывать дверь чужому человеку, не уходить с игровой площадки с незнакомыми людьми, нельзя гулять одному без близких взрослых по улицам, по лесу.

Познакомить с некоторыми правилами поведения на улицах города – переходить улицу на зеленый сигнал светофора только за руку со взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед при передвижении.

#### **Навыки здоровья и физической культуры.**

Двигательные умения, навыки и способности.

Задачи. Познакомить детей с разнообразными видами двигательных действий и создавать условия для систематического упражнения

в них.

Обращать внимание на укрепление мышечных групп, способствующих формированию правильной осанки.

Учить согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнение одновременно, соблюдать предложенный темп, учить действовать в соответствии с сигналом, обращать внимание на красоту ритмичных выразительных движений, совершенствовать пространственную ориентировку, учить детей выполнять упражнения самостоятельно, уверенно в соответствии с указаниями взрослого.

Развивать скоростно-силовые способности детей.

А также программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Будь здоров, дошкольник!» Токаевой Т.Э. обращает свое внимание на развитие:

- строевых упражнений,
- общеразвивающих упражнений,
- навыков и умений выполнения ходьбы, равновесия,
- навыков и умений выполнения бега,
- навыков и умений выполнения прыжков,
- навыков и умений катания, бросания, и ловли,
- навыков и умений ползания, лазания,
- скоростных способностей,
- выносливости,
- силовых способностей,
- навыков спортивных игр и упражнений.

#### **Отношение ребенка к себе, своему здоровью и физической культуре.**

Формировать умения осознавать себя через элементарные знания и действия: «Я знаю, как меня зовут, моих папу и маму, бабушку и дедушку», «Я умею узнавать себя по фотографии и своих родных», «Я знаю свои вещи и могу сам правильно одеваться», «Я хороший!»

Учить высказывать свои желания.

Развивать умение проявлять готовность к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности с помощью взрослого совместно намечать план предстоящих занятий, прогулки и отдыха, ориентироваться в новых условиях, творчески применять имеющиеся знания, умения навыки.

***Авторская программа физического и валеологического здоровья детей дошкольного возраста 4-5 года жизни «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)***

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного применения двигательных умений и навыков;

- согласованной ходьбы, бега с соблюдением красоты, лёгкости и грации движений, демонстрации пластичности и выразительности, своих двигательных возможностей;
- освоения различных вариантов ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений;
- сохранения правильной осанки в процессе двигательной деятельности;
- ориентации в пространстве, проявления координации, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сохранения равновесия, тренировки крупной и мелкой моторики рук и т. п.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.**

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- о спортивных играх, их разнообразии и пользе.

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного катания на двухколёсном велосипеде, ходьбы на лыжах;
- участия в подвижных играх разного характера, инициирования указанных игр;
- самостоятельного использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.

**Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.**

*Создание условий для приобретения опыта:*

- самостоятельного, активного, инициативного и произвольного осуществления двигательной деятельности в её различных формах;
- сотрудничества и помощи друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнений и подвижных играх;
- соблюдения правил игр, упражнений.

**Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).**

*Обеспечение развития первичных представлений:*

- об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, о двигательном режиме, закаливании; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;
- о полезных для здоровья привычках.

*Авторская программа физического и валеологического здоровья детей дошкольного возраста 5-7года жизни «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э)*

**Психолого – педагогические условия по реализации программы.**

В соответствии с ФГОС ДО, эффективность педагогического процесса, направленного на физическое развитие детей, предопределяется реализацией ряда условий:

- обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком, уважительное отношение к его чувствам и потребностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- наличие позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности

здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в группе сверстников;
- высокий уровень педагогической рефлексии всего коллектива, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, развития физических качеств, ориентации детей в способах ЗОЖ человека и его здоровья, уровня освоения физкультурно-оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здоровьесформирования детей;
- рациональная система физкультурно-оздоровительной работы, включающей создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке детского сада для игр и занятий детей; высокой культуры гигиенического обслуживания детей; обеспечение психологического комфорта; индивидуализация и дифференциация оздоровительных режимов детей с учетом традиций семейного воспитания;
- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки системы терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках, умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после сна, ходьба «босиком» на физкультурных занятиях и гимнастике в зале;
- наличие физкультурного оборудования, центров Здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательно-дидактические и здоровьесформирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

#### **2.1.8. Рабочая программа воспитания**

**(смотри ОП ДО)**

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Обязательная часть Программы**

##### **3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации программы**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребёнку предоставляется возможность выбора деятельности, партнёра, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребёнка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребёнка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально- коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности.

7. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

8.Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребёнка дошкольного возраста.

9.Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребёнка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающего создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

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

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДООУ, группы, и обеспечивает:

*-физкультурно-оздоровительную работу с детьми:*

спортивно-игровое оборудование (мягкие модули);

физкультурные уголки во всех группах с набором необходимого оборудования;

спортивная площадка (гимнастическая стенка, беговые дорожки, полоса препятствий и т.д.)

### **3.1.3. Материально-техническое обеспечение Программы**

#### **Физкультурный зал**

- Фортепиано - 1 стул п/м - 1
- шведская стенка - 2
- скамья гимнастическая - 5
- щит для баскетбола - 2
- маты 2 модули мягкие (комплект) - 2
- доски разной длины - 3
- доски ребристые - 2
- дуги - 5
- палки гимнастические - 40
- обручи разных размеров - 30
- кубы разных размеров - 5
- мячи разных размеров - 20
- коврики массажные - 5
- дорожки по профилактике плоскостопия - 11
- скакалки - 25
- кегли (набор) - 3
- кольцоброс (набор) - 2

#### **3.1.4. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации программы(смотри Модуль 8 ООП)**

**3.1.4.1. Примерный перечень художественной литературы(смотри Модуль 8 ООП)**

**3.1.4.2. Примерный перечень музыкальных произведений(смотри Модуль 8 ООП)**

**3.1.4.3. Примерный перечень произведений изобразительного искусства(смотри Модуль 8 ООП)**

**3.1.4.4. Примерный перечень анимационных произведений(смотри Модуль 8 ООП)**

**3.1.5. Кадровые условия реализации Программы(см. Модуль 8.ООП МАДОУ «Страна чудес»)**

#### **3.1.6. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах**



### *Модель двигательного режима по всем возрастным группам*

	<i>Младшие группы</i>	<i>Средние группы</i>	<i>Старшие группы</i>	<i>Подготовительные группы</i>
<i>Подвижные игры во время приёма детей</i>	<i>Ежедневно 3-5 мин.</i>	<i>Ежедневно 5-7 мин.</i>	<i>Ежедневно 7-10 мин.</i>	<i>Ежедневно 10-12 мин.</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
<i>Физкультминутки</i>	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
<i>Музыкально – ритмические движения.</i>	СОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	СОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	СОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	СОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
<i>Совместная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)</i>	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
<b>Подвижные игры:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные;</li> <li>- бессюжетные;</li> <li>- игры-забавы;</li> <li>- соревнования;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- аттракционы.</li> </ul>	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
<b>Оздоровительные мероприятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика пробуждения</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
<b>Физические упражнения и игровые задания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- артикуляционная гимнастика;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- зрительная гимнастика.</li> </ul>	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
<i>Физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
<i>Спортивный праздник</i>	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня</i>	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

#### 3.1.7. Календарный план воспитательной работы (смотри Модуль 8 ООП)

#### 3.1.8. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

### **Планирование образовательной деятельности обязательной части Программы (смотри Модуль 8 ООП)**

Планирование зависит от возрастных особенностей детей, определяется целями и задачами. Основной образовательной Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности- как сквозных механизмах развития ребенка). В область физического развития входят занятия, которые организуются в младшей, в средней, старшей и подготовительной группе 3 раза в неделю. Программный материал распределяется с учетом изучения на трех занятиях по физическому воспитанию (2 в зале, 1 на воздухе) в неделю, 1 занятие в неделю по валеологии, как части раздела по ознакомлению с окружающим. В программе учтены специфические особенности региона. Разработана система физкультурно-оздоровительной работы. Каждое ДОУ имеет право на свою систему физического воспитания в зависимости от материально – технических условий, типа ДОУ, уровня здоровья детей, их физического развития и подготовленности.

# Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 3 до 4 лет

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Мониторинг	2-я неделя Мониторинг	3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»	4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Построение «стайкой».	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Легкий бег.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков $\frac{1}{2}$ круга, переход на бег –полный круг. Ходьба в колонне по одному.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба между двумя линиями. 2.И/у «Пройдем по дорожке».	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2. И/у «Птички».	1.Прокатывание мячей. И/у «Прокати и догони».	1.Ползание с опорой на ладони и колени.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне» «Догони мяч»	«По ровненькой дорожке» «Мой веселый звонкий мяч»	Наседка и цыплята» «Бегите ко мне»	«Быстро в домик» «Кот и воробушки»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«Солнышко и дождик». Пальчиковая гимнастика	«Ладони»	Дых/у «Часики»	«Поговорим»

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Сад-огород»	2-я неделя «Лес. Осень. Грибы. Ягоды»	3-я неделя «Перелетные птицы»	4-я неделя «Моя семья»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег в колонне по одному, врассыпную	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную.	Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу с поворотом по сигналу
<b>Основные виды движений</b>	1.И/у «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.И/у «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ходьба между предметами.	1.Ходьба с остановкой по сигналу. 2. И/у «Пробеги –не задень»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики «Бегите ко мне»»	«Поймай комара» «Птички и птенчики»	«Зайчата» «Мыши в кладовой»	«Догони мяч» «Ловкий шофер»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	«Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	«Где звенит?»

## НОЯБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>
---

Темы Этапы занятия		1-я неделя «Квартира. Мебель»	2-я неделя «Посуда. Полезные продукты»	3-я неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
Вводная часть		<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
		Построение в колонну по одному, ходьба на носках, легкий бег.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Широкий свободным шагом. Легкий бег	Построение в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.
Основные виды движений		1.Ходьба по доске, положенной на пол. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей друг другу. Стоя в шеренгах.	1.Ходьба между предметами, поставленными в одну линию. 2.Перебрасывание кубиков друг другу.	1.И/у «Паучки» 2.Ходьба по доске с приседанием на середине.
ОРУ		Без предметов	Без предметов	Без предметов	С флажками
Подвижные игры		«Птички» «Воробышки и кот»	«Кролики» «Бегите ко мне»	«Мой веселый звонкий мяч.» «Поймай комара»	«Кот и мыши» «Поймай комара»
Игры м/п, игровые упражнения		Пальчиковая гимнастика (по выбору педагога)	«Осенние листочки»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Дых/у «Дудочка»

ДЕКАБРЬ

Темы Этапы занятия	1 -я неделя «Зима»	2-неделя «Зимующие птицы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Новый год»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, бег и ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, бег по сигналу. Бег в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба между кубиками, положенными в одну линию. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Прыжки со скамейки на мат 2.Прокатывание снежка друг другу, стоя в шеренгах.	1.Прокатывание снежка между предметами. 2.Метание снежка в цель.	1.И/у «Перебрось и поймай». 2.Шире шаг.
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С флажками	С кубиками	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Самолеты» «Бегите к флажку»	«Кролики» «Снежная карусель»	«Котята и щенята» «Кролики»	«Кто дальше» «Коршун и птенчики»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	«Петушок»	«Дых/у «Петушок»	«Поезд»

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы и животные»	4-я неделя «Звери и их детеныши»
	<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному на носках. Бег в колонне по одному с поворотом по сигналу.	Ходьба по периметру зала по ориентирам. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу педагога. Бег в колонне по одному с изменением направления.	Построение в круг. Бег по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба разными способами. 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1.Прыжки через кубики, поставленными в один ряд. 2.Прокатывание снежка между предметами.	1.Добеги до санок и обратно. 2.Катание с горки.	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2. Катание с горки.
<b>ОРУ</b>	С платочками	Без предмета	С флажками	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Лохматый пес» «Веселые снежинки»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Снежинки»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	—	«Цыплята»	«Зайка серенький сидит»	Дых/у «Каша кипит»

**ЯНВАРЬ**

**ФЕВРАЛЬ**



Темы Этапы занятия	1 -неделя «Животные нашего леса»	2-неделя «Разные профессии»	3 -неделя «Наша Армия»	4-неделя «Откуда хлеб пришел»
	<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба с выполнением задания по сигналу. Легкий бег.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Перешагивание через шнуры. 2.Прыжки «С пенёк на пенёк».	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Пробегание через обруч.	1.Лазанье под дугу. 2.Ходьба по доске с приседанием на середине.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками. 2.Подлезание под шнур в группировке.
<b>ОРУ</b>	С кеглей	С флажками	Без предметов	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши» «Цыплята и котята»	«Трамвай» «Кролики»	«С кочки на кочку» «Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	Дых/у «Паровозик»	Корректирующие дорожки	Дых/у «Веселый мячик»	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

МАРТ

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии	2-я неделя «Комнатные растения» «Лекарственные растения»	3-неделя «Планета Земля»	4-я неделя «Книжкина неделя»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. ходьба врассыпную с выполнением заданий по сигналу	Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко, поднимая коленей. Бег в колонне по одному.	Ходьба и бег между предметами. поставленными по двум сторона зала.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах между предметами.	1.Прыжки через веревку. 2.Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1.И/у «Брось-поймай» 2. Ползание на повышенной опоре с опорой на колени и ладони.	1.Ползание «Медвежата» 2.Ходьба по г/с свободно балансируя руками.
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор» «Поезд»	«Попади в круг» «Мыши в кладовой»	«Птички» «Кто бросит мешочек	«Зайка серенький умывается»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«Пузыри в стакане»	«Найди свой цвет»	«Тишина»	Дых/у «Часики»

АПРЕЛЬ

Темы Этапы занятия	1-неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»
	<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба вокруг кубиков с поворотом и остановкой.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег с подскоками.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, легкий бег.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба боком приставным шагом по г/с. 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Прокатывание мяча, стоя в шеренгах.	1. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с «Медвежата»	1.И/у «Проползи -не задень». 2.Ходьба «По мостику»
<b>ОРУ</b>	На скамейке с кубиком	С косичкой	Без предметов	С кеглями
<b>Подвижные игры</b>	«Тишина» «Лохматый пес»	«Сбей кеглю» «Зайка серенький сидит»	«Котята и щенята» «Воробушки и кот»	«Автомобили»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«К куклам в гости»	«Мы топаем ногами»	Корректирующие дорожки	Пальчиковая гимнастика

МАЙ

<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мониторинг</b>	<b>2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»</b>	<b>3-неделя «Неделя сказок»</b>	<b>4-неделя «День Победы»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена, на носках.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с (высота 30 см). 2.Прыжки через шнуры.	1.Прыжки «Парашютисты» 2.Прокатывание мяча друг другу в произвольном направлении, стоя в кругу.	1.Броски мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке.	1.Ходьба по доске с приседанием на середине. 2.Прыжки «Кузнечики»
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	С флажками	С платочками
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне» «Птички и птенчики»	«Лохматый пес» «Мыши в кладовой»	«Шуршащая сказка» «Птички в гнездышках»	«Лохматый пес» «Огуречик, огуречик»
<b>Игры м/п, игровые упражнения</b>	«Кто где кричит»	Самомассаж ладоней	«Пройди тихо»	Корректирующие дорожки

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 4 до 5 лет)**  
**СЕНТЯБРЬ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>

Этапы занятия	(мониторинг)	(мониторинг)	«Моя группа» «Все о детском саде»»	«Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег. Построение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога и выполнением заданий. Переход на бег. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки с остановкой по сигналу; бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	1.Прыжки «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С кубиками
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару» «Лиса в курятнике»	«Пробеги тихо» «Зайцы и волк»	«Огуречик, огуречик» «Если тебе нравится»	«Подарки» «Солнышко и дождик»
<b>Игры м/п</b>	Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Если тебе нравится» «Пойдём в гости»	«Капуста - редиска».
Нетрадиционные формы	Дых/у «Куры» Ритмика	Дых/у «Самолет» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Насос» Корректирующие дорожки	Дых/упо выбору педагога Гимнастика для глаз

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Сад –огород»	2-я неделя «Лес: ягоды и грибы. Ягоды»	3-я неделя «Перелетные птицы»	4-я неделя «Моя семья»»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонну по одному; по сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег с перепрыгиванием через шнуры.	Построение в шеренгу. И/у «Найди свое место в колонне». Бег и ходьба врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с приседанием на середине. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под дугу, касаясь руками пола. 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении. Затем пробежать за мячом по дорожке.
<b>ОРУ</b>	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши» «Кегли»	«Цветные автомобили» «У медведя во бору»	«Совушка» «Самолеты»	«Мы – весёлые ребята» «Карусель»
<b>Игры м/п</b>	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	Ходьба врассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Мы осенние листочки»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-неделя «Квартира. Мебель»	2-неделя «Посуда. Полезные продукты»	3-неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками. поставленными по всему залу произвольно. Построение возле кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках. Переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением движения по сигналу. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. переход на обычную ходьбу; бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 2. Попади в цель.	1. Перестроение в две колонны через середину. 2. Выполнение задания в парах.	1. Ходьба боком приставным шагом, спиной вперед. 2. Ходьба и бег в рассыпную, найди с нахождением своего места.
<b>ОРУ</b>	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрей к своему флажку» «Кролики»	«Подарки» «Перелет птиц»	«Лиса в курятнике» «Найди себе пару»	«У медведя во бору» «Зайка серенький сидит»
<b>Игры м/п</b>	«Звериная зарядка»	«На параде» Ходьба в колонне по одному за ведущим.	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«Три медведя»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Жук» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Часики» Гимнастика для глаз	Танцевальные движения	Дых/у «Петух»

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1- неделя «Зима»	2-я неделя «Зимующие птицы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Новый год»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу педагога перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в пары, бег врассыпную, построение в колонну по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу остановка и выполнение задания.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ознакомление с хранением лыж, подбором. 2. Ходьба на лыжах без палок.	1. Ходьба на лыжах без палок.	1.Обучение хождению на лыжах (при ходьбе подгибать колени)	1.Обучение хождению на лыжах (при ходьбе подгибать колени)
<b>ОРУ</b>	Без предмета	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Птички и птенчики» «Цветные автомобили»	«Воротики»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»
<b>Игры м/п</b>	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Светофор» Самомассаж рук	Дых/у «Куры» Корректирующие дорожки	Ритмика	Релаксация



Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы и животные»	4-я неделя «Звери и их детеныши»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Обучение разбегу и скольжению.	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Обучение разбегу и скольжению.	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Разбег и скольжение на лыжах.	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Разбег и скольжение на лыжах.
<b>ОРУ</b>	На лыжах	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару» «Попади в круг»	«Самолёты» «Перестроение»	«Зайка беленький сидит» «Снежинки-пушинки»	«Кто дальше про скользит» «Перестроение»
<b>Игры м/п</b>	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Животные нашего леса»»	2-я неделя «Разные профессии»»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Откуда хлеб пришел»»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному на носках с разным положением рук. Ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег враспынную. Перестроение в колонну по одному в движении.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Бег на лыжах по учебному кругу.	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Бег на лыжах по учебному кругу.	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Бег на лыжах по учебному кругу.	1. Ходьба на лыжах без палок. 2. Бег на лыжах по учебному кругу.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Поход в музей» «Медведи и пчелы»	«Лохматый пес» «Плотники»	Эстафетная игра «Наша армия сильна» «Санний поезд»	«Зайцы и волк» «Кошки- мышки»
<b>Игры м/п</b>	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Кто ушел»
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика Корректирующие дорожки	Дых/у «Кошка» Точечный массаж	Дых/у «Солдат» Гимнастика для глаз	Релаксация

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии»»	2-я неделя «Комнатные растения. Лекарственные растения»»»	3-неделя «Планета Земля»	4-неделя «Книжника неделя»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мячей через шнур.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по г/сна животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2.Ходьба по доске, положенной на пол.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиками	С мячом	С флажками
<b>Подвижные игры</b>	Эстафетная игра «Собери набор» «Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята» «Ловишки»	«Ручеек» «Мяч через сетку»	«Перелет птиц» «Котят и щенята»
<b>Игры м/п</b>	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»
Нетрадиционные формы	Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика	Точечный массаж Ходьба по корректирующим дорожкам	Дых/у «Ушки» Аэробика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»»	4-я неделя «Неделя добра»»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег враспынную. Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с разным видом ходьбы по сигналу воспитателя, легкий бег.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через препятствие.	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по г/с опорой на ладони и колени.	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух ногах и з обруча в обруч.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	«Автомобили»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
<b>Игры м/п</b>	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	«Назови профессии» - игры с мячом	«Будем здоровыми»	«Солдаты»
Нетрадиционные формы	Самомассаж рук Ритмика	Дых/у «Воздушный шар» Ходьба по корректирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Точечный массаж	Релаксация

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя Мониторинг</b>	<b>2-я неделя Мониторинг</b>	<b>3-я неделя «Неделя сказок»</b>	<b>4-я неделя «День Победы»»</b>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий.	Ходьба в колонне по одному с разным выполнением заданий.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Метание в вертикальную цель. 2.Ползание по г/с на животе.	1.Ходьба по г/с смешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Лягушки» «У медведя во бору»	«Собери букет» «Пчелки»	«Лягушки» «Непослушные цыплята»	«Прыжки на травке» «Снайперы»
<b>Игры м/п</b>	«Муравьишки»	«Угадай, где спрятано»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«По дорожке»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Кошка» Пальчиковая гимнастика	Ходьба по корректирующим дорожкам	Аэробика	Релаксация

**Комплексно тематическое планирование физкультурных занятий (от 5-до 6 лет)**  
**СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя (мониторинг)	2-я неделя (мониторинг)	3-я неделя «Моя группа» «Все о детском саде»»	4-я неделя «Овощи-фрукты» «Труд взрослых на огородах»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному переходом на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в три колонны, ходьба в колонне по одному с пятки на носок, семенящим шагом
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1.Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом. 3.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля.	1. Пролезание в обруч боком. 2.Ходьба, перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым между ног мячом.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка» «Ловишки с ленточками»	«Фигуры» «Мы веселые ребята»	«Удочка» «Быстро возьми»	«Мы веселые ребята» «Найди свой цвет»
<b>Игры м/п</b>	«Запрещенное движение»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	«Мяч по кругу»
Нетрадиционные формы	Ходьба по корригирующим дорожкам. Дых/у «Часики»	Дых/у «Петушок» Точечный массаж	Дых/у «Дыхание» Точечный массаж	Релаксация

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Сад-огород»	2-я неделя «Лес. Осень. Грибы. Ягоды»	3-я неделя «Перелетные птицы»	4-я неделя «Моя семья»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по одному, в глубоком приседе. Непрерывный бег в теч. 1 мин.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое; ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу. Бег с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба широким шагом, семенящим. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по г/с боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах (способ от груди)	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча большого диаметра друг другу из-за головы. 3. Ползание по г/с на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. Ползание-пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по г/с с перешагиванием на середине через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) с трех шагов.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем по 4 человека
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц» «Не попадись»	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	«Удочка» «Найди себе пару»	«Гуси-лебеди» «Кошка и мышка»
<b>Игры м/п</b>	«Найди и промолчи»	«Овощи-фрукты»	«Летает- не летает»	«Затейники»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Квартира. Мебель»	2-я неделя «Посуда.Полезные продукты»	3-я неделя «Обувь. Головные уборы»	4-я неделя «Игрушки»»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, смыкание, размыкание. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег между предметами, бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с изменением направления, бег между предметами, поставленными в один ряд. Перестроение в колонну по трое.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Повороты направо, налево. Ходьба с изменением темпа движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, размыкание в колонне по одному. Ходьба по периметру площадки с выполнением заданий по сигналу. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Отбивание мяча после отскока от пола одной рукой.	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2.Забрасывание мяча в корзину. 3.Повторить строевые упражнения.	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 2.Ходьба приставным шагом боком. 3. Метание снежка в цель.	1.Подлезание под шнур боком. 2. Перепрыгивание через препятствие. 3.Метание снежков на дальность.
<b>ОРУ</b>	С кеглями	Без предметов	С флажками	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка» «Не оставайся на полу»	«Круговая лапта» «Удочка»	«Эстафета парами» «Две ладошки»	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки»
Игры м/п	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Кто ушел?»	«У кого мяч?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у №1 (А.Н.Стрельникова)	Дых/у «Ушки» Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж	Дых/у «Малый маятник» А.Н.Стрельникова Гимнастика для глаз	Релаксация

ДЕКАБРЬ



Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зима»	2-я неделя «Зимующие птицы»	3-я неделя «Зимние забавы»	4-я неделя «Новый год»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Смыкание, размыкание в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег «змейкой».	Построение в шеренгу. Перестроение в колонне по одному, перестроение из колонны в круг в движении. Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Построение в три колонны.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба враспынную с остановкой по сигналу и выполнением заданий. Построение в круг.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в круг в движении. Ходьба с высоким подниманием колена по кругу и бег по кругу с изменением направления, с захлестом голени.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом.	1. Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом.	1. Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3. Обучение подъему ступающий шаг.	1. Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3. Подъем ступающим шагом.
<b>ОРУ</b>	На лыжах	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята» «Кто скорее доберется до флажка»	«Уголки» «Снежная перестрелка»	«Гуси-лебеди» «Ловишки»	«Хитрая лиса» «Веселые ребята»
<b>Игры м/п</b>	«Хвост змеи»	«Друзья»	«Кто ушел?»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/у «Кошка» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Дых/у «Насос» Пальчиковый массаж Ходьба по корректирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки»	Релаксация

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Новогодние каникулы»	2-я неделя «Обитатели рек, морей, океанов»	3-я неделя «Домашние птицы и животные»	4-я неделя «Звери и их детеныши»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, в полуприсяде.	Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Перестроение в круг. Ходьба по кругу на пятках, бег по кругу с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Ходьба «змейкой», бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3.Обучение подъему «лесенкой». 4. Обучение спуску.	1.Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3. Подъем «лесенкой». 4. Обучение спуску.	1.Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3. Подъем «лесенкой». 4. Обучение спуску.	1.Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3. Подъем «лесенкой». 4. Обучение падению.
<b>ОРУ</b>	На лыжах	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом» «Звериная зарядка»	«Мышеловка» «Уголки»	«Чай-чай выручай» «Караси и щука»	«Хитрая лиса» «Ловишки парами»
<b>Игры м/п</b>	«Ножки отдыхают»	«Зимушка- зима»	«Сделай фигуру»	«Карусель»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Животные нашего леса»	2-я неделя «Разные профессии»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Откуда хлеб пришел»
<b>Вводная часть</b>	Построение в колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Бег умеренный 1 мин, с изменением направления.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по одному, круг. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу, ходьба широким и мелким шагом. Построения в звенья.	Построение в шеренгу, ходьба и бег между скамейками. Перестроение в колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, повороты кругом переступанием. Ходьба с разным положением рук с поворотом на углах зала, непрерывный бег 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1. Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3. Подъем «лесенкой». 4. Обучение падению.	1. Совершенствование изученной техники. 2. Катание с горки. 3. Подъем «лесенкой».	1. Совершенствование изученной техники. 2. Катание с горки.	1. Ходьба без палок (ступающим шагом) 2. Ходьба приставным шагом. 3. Подъем «лесенкой». 4. Катание с горки.
<b>ОРУ</b>	На лыжах	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы» «Перебежки»	«Ловишки с лентой» «Третий лишний»	«Хитрая лиса» «У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди» «Мышеловка»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Четыре стихии»	«Снайперы»	«Найди следы зайцев»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник. Женские профессии»	2-я неделя «Комнатные растения. Лекарственные растения»	3-я неделя «Планета Земля»	4-я неделя «Книжка неделя»
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, колонне. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин, ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, круг. Построение в три колонны. Смыкание, размыкание. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег «змейкой». Ходьба скрестным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Расчет на «первый», «второй». Построение в три колонны. Ходьба широким и семенящим шагом, с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу	1. Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 2.Подлезание под высоким шнуром. 3.Прыжки в длину с места.	1.Ходьба по г\с боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 3. Лазанье по г\сна четвереньках.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Ходьба на носках между предметами. 3.Метание мешочков в цель.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем по 4 человека
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Большой маятник»	«Сбей кеглю» «Уголки»	«Пустое место» «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу» «Стоп»
Игры м/п	«Тихо-громко»	«Картошка»	«Дорожка препятствий»	«Угадай по голосу»
<b>Нетрадицион ные формы</b>	Дых/у «Большой маятник» (А.Н.Стрельникова) Гимнастика для глаз Аэробика	Дых/у «Ушки» (А.Н.Стрельникова) Точечный массаж Корректирующие дорожки	Дых/у «Повороты головы» (А.Н.Стрельниковой) Точечный массаж Ритмическая гимнастика	Релаксация

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Ходьба в полуприсяде. Построение в три, четыре колонны.	Построение в шеренгу, повороты «направо», «налево». Перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами. Непрерывный бег 1-1.5 мин в среднем темпе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий по команде. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, повороты «кругом» прыжком. Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий, непрерывный бег со сменой темпа 1-1.5 мин.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча по прямой. 3.Пролезание в обруч левым и правым боком.	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 3.Метание вдаль мешочка с песком.	1.Пролезание в обруч в группировке. 2.Прыжки в длину с места. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом.
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц» «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята»	«Гуси-лебеди» «Пустое место»	«Горелки» «Хитрая лиса»
Игры м/п	«Мяч водящему»	По выбору детей	Народная игра «12 палочек»	«Картошка»
<b>Нетрадицион ные формы</b>	Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Ритмическая гимнастика	Дых/у «Приседы» Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж	Дых/у «Семафор» Точечный массаж Биоэнергетическая гимнастика	Релаксация

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Мониторинг	2-я неделя«День Победы»	3-я неделя «Неделя сказок»	4-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег врассыпную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычна парами, бег на носках, с захлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3.Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1.Ползание в упоре на коленях по скамейке. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Отбивание мяча от земли левой и правой рукой. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С обручем	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашиот «с бегом «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	«Кошки-мышки» «Классы»
Игры м/п	«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадицион ные формы</b>	Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика	Релаксация

Комплексно – тематическое планирование физкультурных занятий (от 6 до 7 лет)

Содержание организованной образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне. Перестроение в три круга.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога и сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в умеренном темпе. Переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.	1.Прыжки с доставанием предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/сна животу, подтягиваясь двумя руками. 3.Ходьба по г/с, поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу-развести руки в стороны.	1.Ползание по г/сна ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 3.Прыжки из обруча в обруч.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса» «Друзья»	«Ловишки» «Не оставайся на полу»	«Ловишки с лентой» «Уголки»	«Мышеловка» «Парный бег»
<b>Игры м/п</b>	«Мяч по кругу»	«Овощи-фрукты»	«Будь внимателен»	«Сбей кеглю»
<b>Нетрадиционные Формы</b>	Дых/у «Ладшки» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова)	Дых/у «Ладшки» (А.Н. Стрельникова)	Релаксация

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу, бег перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием коленей, бег в среднем темпе 1.5 мин, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу, широким, семенящим шагом. Бег врассыпную.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба с перешагиванием предметов. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3.Броски мяча вверх и его ловля после хлопка.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3.Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечье и колени	1. Введение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Пролезание в обруч прямо и боком. 3.Ходьба по приставным шагом боком с мешочком на голове.	1. Ползание на четвереньках по скамейке под наклоном. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Ходьба по, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем по 4 человека	С кеглями	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу» «Мышеловка»	«Жмурки» «Встречные перебежки»	«Мяч через сетку» «Парный бег»	«Удочка» «Совушка»
<b>Игры м/п</b>	«Голова и хвост дракона»	«Затейники»	Эстафета «Сбор урожая»	«Картошка»
Нетрадиционные формы	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

## ОКТЯБРЬ

## НОЯБРЬ



Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>		Ходьба в колонне по одному с		
	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с изменением темпа движения	Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонне.	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы. Эстафета «Мяч водящему»	1. Прыжки между двух параллельных шнуров, продвигаясь вперед (ноги в стороны). 2. Бросание мяча друг другу. Стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч сверху.	1. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, между предметами, положенными в одну линию.	1. Подлезание под шнур боком. 2. Ходьба боком приставным шагом с приседанием на середине. 3. Забрасывание мяча в корзину.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с лентой» «Наседка и цыплята»	«Удочка» «Мяч капитану»	«Пустое место» «Две ладошки» музыкальная	«Встречные перебежки» «Уголки»
<b>Игры м/п</b>	«Будь внимателен»	«Кто ушел»	«Перебрось мяч через сетку»	«Фигуры»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Ладшки» (А.Н. Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова) Восточная гимнастика	Дых/у «Ладшки» (А.Н. Стрельникова) Аэробика Точечный массаж	Релаксация

## ДЕКАБРЬ

	Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
		<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>			
			Ходьба в колонне по одному,		
	<b>Вводная часть</b>	Ходьба с различным положением рук, бег враспынную	широким и семенящим шагом, переход на обычную ходьбу; бег враспынную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба враспынную;	Построение в шеренгу . перестроение в колонну по одному, переход в ходьбу по кругу
	<b>Основные виды движений</b>	1.Стойка «лыжника». 2. Ходьба на лыжах вслед за инструктором ступающим шагом.	1. Ходьба на лыжах вслед за инструктором ступающим шагом. 2. Ходьба по снежному коридору.	1. Ходьба на лыжах вслед за инструктором ступающим шагом. 2.Ходьба на лыжах «скользящим шагом»	1. Ходьба на лыжах «скользящим шагом» 2. Повороты на лыжах переступанием.
	<b>ОРУ</b>	На лыжах	На лыжах	На лыжах	На лыжах
	<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос» «Мыши и кот»	«Охотники и зайцы» «Совушка»	«Уголки» «Снежные перестрелки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
	<b>Игры м/п</b>	«Картошка»	«Звериная зарядка»	«Хвост змеи»	-
	Нетрадиционные формы	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корригирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

## ЯНВАРЬ

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук- за голову. На пояс, вверх; ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба и бег врассыпную, перестроение в три колонны.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на лыжах «скользящим шагом» 2. Повороты на лыжах переступанием.	1. Ходьба на лыжах «скользящим шагом». 2. Обход предметов на лыжах.	1. Повороты на лыжах переступанием. 2. Вхождение на лыжах на небольшую горку.	1. Ходьба на лыжах «скользящим шагом». 2. Спуск на лыжах с пологого склона.
<b>ОРУ</b>	На лыжах	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с мячом» «Ножки отдыхают»	«Догони свою пару» «Краски»	«Снежная перестрелка» «Уголки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
<b>Игры м/п</b>	«У жирафов»»	«Зимушка-зима»-танцевальные движения	«Хвост змеи»	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Насос»» Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика Дых/у «Поворот головой» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Этапы занятия				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога ходьба широким шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба коротким, семенящим шагом. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу( два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой ); переход на ходьбу в колонне по одному. Перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнения задания. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.
<b>Основные виды движений</b>	1. Спуск на лыжах с пологого склона. 2. Подъем на небольшую горку на лыжах «лесенкой»	1. Ходьба на лыжах «скользящим шагом». 2. Спуск на лыжах с пологого склона.	1. Повороты на лыжах переступанием. 2. Подъем на небольшую горку на лыжах «лесенкой». 3. Спуск на лыжах с пологого склона.	1. Ходьба на лыжах «скользящим шагом». 2. Спуск на лыжах с пологого склона. 3. Подъем на небольшую горку на лыжах «лесенкой».
<b>ОРУ</b>	На лыжах	На лыжах	На лыжах	На лыжах
<b>Подвижные игры</b>	«Гори, гори ясно» «Путаница»	«Совушка» «Пустое место»	«Встречные перебежки» «Ловишки»	«Два Мороза» «Не оставайся на полу»
<b>Игры м/п</b>	«Дружные пингвины»	«Саный поезд»	И/У «Снайперы»	
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Большой маятник» Пальчиковый массаж	Гимнастика для глаз Дых/у «Ушки» Восточная гимнастика	Корректирующие дорожки Ритмика	Релаксация

МАРТ

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную..	Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнения задания. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба навстречу друг другу, на середине разойтись. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь, ноги вместе). 3. «Передай мяч в шеренге».	1. Прыжки через шнуры, расположенными по двум сторонам. 2. Переброска мячей в парах (способ по выбору детей). 3.Подлезание под шнур. Не касаясь руками пола.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Пролезание в обруч сверху. 3.Ходьба по г/с с мешочком на голове.	1.Подлезание под веревку ногами вперед. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через бруски, попеременно на правой и левой ноге, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.
<b>ОРУ</b>	С мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов
<b>Подвижные игры</b>	«Третий лишний» «Догони свою пару»	«Ловишка с мячом» «Дорожка препятствий»	«Гуси-лебеди» «Медведь и пчелы»	«Горелки» «Совушка»
<b>Игры м/п</b>	«Дорожка препятствий»	«Шел крокодил»	И/У «Снайперы»	«Эхо»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук	Корректирующие дорожки Ритмика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»	2-я неделя «Космос. Первые космонавты»	3-я неделя «Транспортные профессии»	4-я неделя «Неделя добра»
<b>Вводная часть</b>	Игра «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	Ходьба и бег в колонне по одному. Переход на зодьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары(колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	И/з «По местам». Ходьба и бег с выполнением заданий.
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по г/с , на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1.Подлезание под веревку головой вперед. 2 Броски мяча друг другу в парах. 3. «Кто быстрее до кубика».	1.Метание мешочков в цель. 2. Ползание по г/с на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
<b>ОРУ</b>	С малым мячом	С обручем по 4 человека	Без предметов	На гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b> Игры м/п  <b>Нетрадиционные формы</b>	«Мяч по кругу»  Пальчиковый массаж	«У жирафов»  Корректирующие дорожки	«Хитрая лиса»  Дых/у «Кошка»	Релаксация

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Мониторинг	2-я неделя «Насекомые. Цветы на лугу»	3-я неделя «Неделя сказок»	4-я неделя «День Победы»
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег врассыпную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычна парами, бег на носках, с за хлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3.Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. Ползание по г/скамейке на четвереньках. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Отбивание мяча от земли левой и правой рукой. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С обручем	С мячом
<b>Подвижные игры</b>	«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашют «с бегом» «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	«Кошки-мышки» «Классы»
Игры м/п	«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	По выбору детей	«Мяч по кругу»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Гимнастика для глаз Пальчиковая гимнастика	Релаксация

**Перспективный план досугов и развлечений на 2023-2024 учебный год**

**Младшие группы**

<b>Месяц</b>	<b>развлечение</b>
Сентябрь	«Мой веселый, звонкий мяч»
Октябрь	«Вышли зайцы в огород»
Ноябрь	«Вместе с мамой»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«Встреча со Снеговиком»
Февраль	«Аты-баты шли солдаты»
Март	«Маша и медведь»»
Апрель	«Ловкие, смелые, быстрые»
Май	«Веселые лягушата»
Июнь	«День защиты детей»
Июль	«Цветочная полянка»
Август	«День Физкультурника»



### Средняя группа

Месяц	Развлечение
Сентябрь	«Веселые игры на воздухе»
Октябрь	«По грибочки в лес пойдем»
Ноябрь	«Круг -кружочек»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«Зимние забавы»
Февраль	«Наша Армия сильна»
Март	«Вместе с мамой»
Апрель	«Путешествие в космос»
Май	«Я и дорога»
Июнь	«День защиты детей»
Июль	«Дружные, смелые, ловкие»
Август	«День физкультурника»

### Старшая группа

Месяц	Развлечение
Сентябрь	«Путешествие в осенний лес»
Октябрь	«Осенние проказы Бабы-Яги»
Ноябрь	«Моя спортивная мама»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«День рождение снеговика»
Февраль	«День Защитника Отечества»
Март	«Веселые старты»
Апрель	«Космическое путешествие»
Май	«День победы»
Июнь	«День прыгуна»
Июль	«Летние Олимпийские игры»
Август	«Народные игры»

### Подготовительные группы

Месяц	Развлечение
Сентябрь	«Путешествие в осенний лес»
Октябрь	«Осенние проказы Бабы-Яги»
Ноябрь	«Веселые старты»
Декабрь	«День здоровья»
Январь	«Зимние эстафеты»
Февраль	«Зарница»
Март	«Мама, папа, я - спортивная семья»
Апрель	«Мы- космонавты»
Май	«Этот день победы»
Июнь	«День защиты детей»
Июль	«В поисках клада»
Август	«Народные игры»

### 3.7. Режим дня и распорядок

В летний период непосредственно образовательная деятельность не проводится. Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года. К организационным формам двигательной деятельности относятся: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения,

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 6 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

Во второй младшей группе - 15 мин.

В средней группе - 20 мин.

В старшей группе - 25 мин.

В подготовительной группе – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Режим дня организуется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей.

**Ежедневная организация жизни и деятельности воспитанников в ДОУ**  
холодный (образовательный) период (сентябрь – май)

<b>Возраст детей</b> <b>Режимные</b> <b>моменты</b>	<b>3-4 лет</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6 - 7 лет</b>
	<b>Время проведения</b>			
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, общение	6.30-8.00	6.30-8.00	6.30-8.10	6.30-8.20
Утренняя гимнастика, Дыхательная гимнастика	8.00-8. 07	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50	8.10-8.45	8.15-8.45	8.15-8.45
Чтение художественной литературы	8.50-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00	8.45-9.00
Планирование деятельности с участием детей. Мотивация к деятельности.	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50.-9.00	8.45-9.00
Совместная образовательная деятельность (по расписанию)	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.10	9.00-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка, Организация двигательной активности на свежем воздухе, организация игр с правилами для физического развития детей. Возвращение с прогулки	10.00 – 11.45	10.00-12.20	10.10-12.20	10.35-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.20-12.50	12.20-13.00	12.30-13.10
Гигиенические процедуры, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры Дыхательная гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.10
Оздоровительная гимнастика после сна, «дорожка здоровья»	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.35-16.00	15.40-16.00
Игры, самостоятельная и совместная деятельность	16.00-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15	15.50-16.15

Ежедневная традиция «Наш день» (подведение итогов дня)	16.15-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, Организация двигательной активности на свежем воздухе, организация игр с правилами для физического развития.	16.35-18.30	16.35-18.30	16.30-18.30	16.50-18.30
Уход домой	18.30	18.30	18.30	18.30

**Расписание образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста  
2023 -2024 учебный год**

	<b>Чебурашка 2 мл.</b>	<b>Колобок 2 мл.</b>	<b>Петушок средняя</b>	<b>Золотая рыбка средняя</b>	<b>Радуга старшая</b>	<b>Солнышко подг - ая</b>	<b>Белочки подг-ая</b>
<b>понедельник</b>	<b>9<sup>25</sup>- 9<sup>40</sup></b>	<b>11<sup>30</sup>- 11<sup>45</sup></b>			<b>9<sup>50</sup>- 10<sup>15</sup></b>	<b>10<sup>20</sup>- 10<sup>50</sup></b>	
<b>вторник</b>		<b>11<sup>30</sup>- 11<sup>45</sup></b>	<b>9<sup>30</sup>- 9<sup>50</sup></b>	<b>9<sup>00</sup>- 9<sup>20</sup></b>			<b>10<sup>40</sup>- 11<sup>10</sup></b>
<b>среда</b>	<b>9<sup>00</sup>- 9<sup>15</sup></b>		<b>9<sup>30</sup>- 9<sup>50</sup></b>	<b>10<sup>00</sup>- 10<sup>20</sup></b>	<b>10<sup>30</sup>- 10<sup>55</sup>*</b>	<b>11<sup>30</sup>- 12<sup>00</sup></b> улица	
<b>четверг</b>	<b>11<sup>25</sup>- 11<sup>40</sup></b>		<b>9<sup>00</sup>- 9<sup>20</sup></b>	<b>9<sup>35</sup> – 9<sup>55</sup></b>		<b>10<sup>00</sup>- 10<sup>30</sup></b>	<b>10<sup>30</sup>- 11<sup>00</sup></b>
<b>пятница</b>		<b>9<sup>50</sup>- 10<sup>05</sup></b>			<b>11<sup>05</sup>- 11<sup>30</sup></b> улица		<b>11<sup>35</sup>- 12<sup>00</sup></b> улица

**3.8. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов (см. Модуль 8. ООП МАДОУ «Страна чудес»)**

### 3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».- М., 2013.
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. — 2013. — 19.07(№ 157).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).
13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. — 2014. — Апрель. — № 7.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

### **3.10.Перечень литературных источников**

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание Программы.

- 1.Алябьева Е.А.** Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).
- 2.Вареник Е.Н.** Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
- 3.Верхозина. Л.Г., Заикина. Л.А.** Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013. -126 с.
- 4.Волошина. Л. Н., Гавришова Е.В, Елецкая. Н. М., Курилова Т.В.** Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013. -141 с.
- 4.Воронова. Е.К.** Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты / Волгоград: Учитель, 2012. -127с.
- 5.Кандава. Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В.** Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями. / Волгоград: Учитель, 2015. -143с.
- 6. Карягина Н.В, Хазова С. А.** Методика проведения утренней гимнастики во второй младшей группе детского сада (методические указания). - Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. -28 с.
- 7. Кириллова Ю. А.** Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. -80 с.
- 8.Кучма И. И.** Олимпийские игры в детском саду. / -Волгоград: ИТД «Корифей». -96 с.
- 9. Микляева Н.В.** Физкультурно- оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие /. -М.: УЦ «Перспектива», 2011. -152с.
- 10. Подольская И. И.** Вторая младшая группа / -Волгоград: Учитель, 2013. -127с.
- 11. Подольская Е.И.** Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ -Волгоград: Учитель, 2014. -207с.
- 12. Подольская. Е.И.** Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет /–Волгоград: Учитель, 2009. -174с.
- 13. Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. -80с.
- 14. Сидорова Т.Б.** Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа /Волгоград: Учитель, 2011. -169 с.
- 15. Сулим. Е.В.** Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. -М.: ТЦ Сфера. 2014. -160с. (Растим детей здоровыми)
- 16. Сулим. Е.В.** Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера. 2014. -160с. (Растим детей здоровыми)
- 17. Соломенникова Н. М., Машина Т. Н.** Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / -Волгоград: Учитель, 2013. -159с
- 18. Федина Н.В.** Успех: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / [Науч. рук. Д. И. Фельдштейн, А. Г. Асмолов; рук.авт. колл. Н. В. Федина]. – М. : Просвещение, 2010. – 000 с. – ISBN 978-5-09-022047-7



**19. Хацкалева Г.А.** Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. –СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2013. -128 с.

**20. Харченко Т.Е.** Спортивные праздники в детском саду. М.: -ТЦ Сфера, 2013. -128с. (Растим детей здоровыми)

#### **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

##### **Краткая презентация**

Рабочая программа инструктора по физической культуре Рябининой Н.С. реализации образовательной области «Физическое развитие для детей 3-7 лет разработана с учетом Модуля 8. Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО) самостоятельно в соответствии:

с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)) и на основе Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования МАДОУ детский сад «Страна чудес» в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Реализуется на русском языке.

##### **Цели рабочей программы:**

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Цели Программы достигаются через решение следующих *задач*:

### **Оздоровительные задачи**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

### **Образовательные задачи**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

### **Воспитательные задачи**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Успешное решение поставленных программных задач, возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются пособия, в том числе нестандартные авторские.

### ***Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.***

Реализация образовательной программы дошкольного образования направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Сотрудники ДОО признают семью, как жизненно необходимую среду дошкольника, определяющую путь развития его личности. *Целью* взаимодействия детского сада с семьёй является:

- создание единого образовательного пространства семьи и детского сада;
- взаимодействие на основе сотрудничества в рамках «стратегии согласия» заключается в согласовании того, что может сделать для ребёнка семья и коллектив детского сада (равноправное и заинтересованное взаимодействие).

***Задачи:***

1. Включение родителей в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи и общества.

2. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

3. Создание условий для совместного выбора тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива.

4. Обеспечение поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

5. Обеспечение возможности семье и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности получения информации по образовательной программе, обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией образовательной программы.

6. Организовать информированность и просвещённость родителей о работе ДОО через Интернет - сайт: [wonderland-nu@yandex.ru](mailto:wonderland-nu@yandex.ru). Привлечь родителей к участию в работе сайта.

***Формы взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников.***

1. Информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказы о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помощь родителям в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

2. Ориентирование родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3. Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснение важности посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создание индивидуальных программы по оздоровлению детей и поддержка семьи в их реализации.

4. Разъяснение родителям (через оформление соответствующего раздела в информационный стенд, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

5. Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

6. Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

7. Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

5. Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях разного уровня МАДОУ, Муниципальный уровень.

Реализуемая модель взаимодействия с семьями воспитанников способствует повышению педагогической компетентности родителей в вопросах развития и воспитания детей дошкольного возраста, участию родителей в организации образовательного процесса путём совместного планирования и проведения итоговых событий, праздников, тематических выставок, театрализованных представлений, а также участию в городских мероприятиях.

Содержание рабочей программы реализуется по средствам использования дополнения к Основной образовательной программе «Миры детства; конструирование возможностей, под редакцией Т.Н.Дороновой, ***программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста*** «Будь здоров, дошкольник» (Токаева Т.Э).