

***Содержание***

# Целевой раздел 3

* 1. Пояснительная записка 2
  2. Программно-методическое обеспечение и ведущие цели 9
  3. Задачи рабочей программы по физическому развитию 9
  4. Принципы рабочей программы 11
  5. Мониторинг 12

**1.6** Характеристика возрастных особенностей воспитанников 13

**1.7**.Целевые ориентиры 17

# Содержательный раздел 38

* 1. Требования к организации оздоровительной работы и физического развития дошкольников, *согласно* СанПиНом 2.4.3648-2038
  2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников по реализации компонента ООП ДОУ\_ \_ 40
  3. Расписание организованной деятельности по физическому развитию детей ДОУ 41
  4. Режим двигательной активности 42
  5. Учебный план 44

# Целевой раздел

Рабочая программа совместной деятельности с детьми 1,5 – 3 лет муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 2 «Сказка» городского округа город Урюпинск Волгоградской области (далее по тексту – ДОУ) разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской федерации»;
2. СанПиНом 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.№ 28 «Санитарно– эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
3. СанПиНом 3.1/2.4. 3598 – 20 от 30.06.2020 № 16 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции «СОVID – 19)»;

**4**. Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (в ред. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №32);

**5.** Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного стандарта дошкольного образования» (в ред. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №31);

**6.** Устав МАДОУ «Детский сад № 2 «Сказка».

Рабочая программа совместной деятельности с детьми 1,5 – 3 лет разработана в соответствии с учебным планом и Федеральным государственным образовательным стандартом. Предполагает реализацию учебного плана, разработанного на основании основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

**Начало учебного года:** 01.09.2022г.

**Конец учебного года:** 31.05.2023г.

**Продолжительность учебного года – 36 недель.**

**Режим работы ДОУ:** с 7.00 до 19.00 ежедневно.

**Выходные дни:** суббота, воскресенье, праздничные дни, предусмотренные Законодательством РФ.

**Режим работы ДОУ в летний оздоровительный период** (тёплый период года) 01.06.2023г. – 31.08.2023г, с 7.00 до 19.00 ежедневно; выходные дни: суббота, воскресенье

**Общие сведения о ДОУ**

Наименование учреждения: *муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 2 «Сказка» городского округа городского Урюпинск Волгоградской области (далее по тексту МАДОУ «Детский сад № 2«Сказка»)*

Имеет лицензию Комитета образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области регистрационный № 34-18102019-00054 от 29 декабря 2021 года, на осуществление образовательной деятельности.

Учредитель: городской округ г.Урюпинск в лице Администрации городского округа г.Урюпинск.

Юридический и фактический адрес Учредителя: площадь Ленина, дом 3, г.Урюпинск, Волгоградская область, 403113.

Тип учреждения*:* автономное

Дата ввода в эксплуатацию: 29.10.2021 г.

МАДОУ «Детский сад № 2 «Сказка» функционирует с 10.01. 2022 года.

Общая площадь территории**:**  11683,0+/-38 кв.м.

Здание**:** *3-этажное*.

Общая площадь здания**:** 4504,8 кв.м.

Руководитель образовательного учреждения**:** *Звенигородская Евгения Александровна*

Адрес**:***403111,Волгоградская область, г. Урюпинск, проспект Строителей, 6*

Электронный адрес:*kolokol4ik-uryp@mail.ru*

Телефон**:***8 (84442)3-03-00*

Режим работы детского сада**:** - *12 часов, с 7.00 до 19.00.*

Рабочая неделя: - *5 дней*

ДОУ имеет одиннадцать возрастных групп: *8 групп для детей дошкольного возраста.*

Списочный состав детей: *260*

Всего педагогов: *19*

# 1.1.Цели Программы:

* всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
* создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства;
* формирование основ базовой культуры личности;
* обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника;
* подготовка к жизни в современном обществе;
* формирование предпосылок учебной деятельности

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Большое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – непосредственно образовательная деятельность, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении непосредственно образовательной деятельности на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. 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, расслаблению 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.

Образовательная область **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

# Задачи:

* развитие физических качеств(скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**1.2 Программно-методическое обеспечение рабочей программы** Настоящая Программа составлена на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, от рождения до школы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушениями зрения): Программа детского сада: коррекционная работа / Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.; 2003;

Методические пособия обеспечивающие образовательный процесс

* Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
* Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
* Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
* Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
* Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
* Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
* Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
* Степаненкова Эмма Яковлевна («Физическая культура», «Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений»).
* В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления.

# Перечень наглядного, демонстрационного материала, сопровождающего реализацию рабочей программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Основной набор | Количество |
| Наглядно – дидактический материал (по видам спорта). | «Зимние виды спорта»,  «Летние виды спорта» | 1 набор  1 набор |

**Перечень пособий для детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Основной набор | Количество |
| Игрушки (специальная | Медведь (мягкая игрушка) | 1 |
| подборка персонажей по | Лев | 1 |
| темам) | Слон | 1 |
|  | Лиса | 1 |
|  | Заяц | 1 |
|  | Ёжик | 1 |
|  | Сова | 1 |
| Маски животных | Сова | 1 |
|  | Медведь | 1 |
|  | Пёс Барбос | 1 |
|  | Кот | 1 |
|  | Коза | 1 |
|  | Воробей | 15 |
| Оборудование для | Обручи большие | 10 |
| общеразвивающих | Обручи малые | 5 |
| упражнений | Мячи большие | 25 |
|  | Мячи малые | 25 |
|  | Гимнастические палки | 10 |
|  | Кубики | 25 |
|  | Цветные ленточки | 30 |
|  | Платочки | 25 |
|  | Эспандеры | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «Волшебный парашют» | 1 |
| Султанчики | 25 |
| Косички | 25 |
| Флажки | 25 |
| Оборудование для ходьбы и | Гимнастическая скамейка | 2 |
| бега, тренировки равновесия | Доска наклонная | 1 |
|  | Модуль мягкий | 3 |
|  | Дорожка массажная | 5 |
|  | Подвесное бревно | 4 |
|  | Степ - скамейка | 15 |
|  | Универсальное бревно | 1 |
| Оборудование для прыжков | Скакалка | 25 |
|  | Мячи фитболы | 3 |
|  | мат | 3 |
| Оборудование для катания, | Кегли (набор) | 30 |
| бросания, ловли | Кольцеброс | 1 |
|  | Мишень настенная | 1 |
|  | Корзина для мячей | 4 |
|  | Мячи мягкие | 10 |

# Перечень технических средств обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Основной набор | Количество |
| Магнитофон СD -  проигрывателем |  | 1 |
| Набор дисков (СD и  MP3) | Музыка и песни к занятиям | 12 |
| Nsportal. ru. MAAM. RU.  Dohcolonoc. ru. Resobr. ru.  Detsadclub. ru. Doshvozrast. ru. Tmndetsady. ru. Deti – club. ru. |  |  |

Предметно – развивающая среда по физическому развитию, согласно требованиям ФГОС дошкольного образования содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

## Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей, подходы к формированию предметно - развивающей среды.

На современном этапе развития педагогики существуют технологии, которые обеспечивают преемственность дошкольного и начального уровня общего образования. Успешно зарекомендовали себя применяемые мною технологии:

* + 1. здоровьесберегающие технологии (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиков, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, самомассаж).
    2. технологии проектного обучения;
    3. личностно ориентированная технология;
    4. игровые технологии, проблемное обучение, коммуникативные технологии

## Особенности организации образовательного процесса

* + образовательный процесс осуществляется на всем протяжении пребывания детей в дошкольной образовательной организации;
  + процесс развития личности ребенка обеспечивается в различных видах общения, а также в игре, познавательно – исследовательской деятельности;
  + содержание образовательного процесса охватывает пять взаимодополняющих образовательных областей;
  + образовательный процесс строится на основе партнерского характера взаимодействия участников образовательных отношений.

## Ведущие цели программы:

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у до- школьников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

## Задачи рабочей программы по физическому развитию:

* охрана и укрепление психического и физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
  + обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, гра- циозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
  + формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной актив- ности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
  + развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и фи- зических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной де- ятельности; интереса и любви к спорту;
  + обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и др. особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
* обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
* обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

# Для достижения целей и задач Программы первостепенное значение имеют:

* забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
* создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
* творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
* вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
* единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного об- разовательного учреждения и семьи;
* соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

## Принципы рабочей программы

Принципами рабочей программы являются основные принципы дошкольного образования, определенные ФГОС дошкольного образования:

1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничество Организации с семьей;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. учет этнокультурной ситуации развития детей.

## Путём мониторинга по физическому воспитанию было выявлено

* 1. ***Характеристика возрастных особенностей воспитанников***

**От 1,5 до 2,5 лет (ясельная)**

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст.

И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Более подробная информация об особенностях данного возрастного периода в плане физического развития детей, приведена в данной статье.

**Нормы веса и роста детей раннего возраста.**

 Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание)

**Развитие двигательной активности.**

 Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

 К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее.

Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков.

Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

# от 3 до 4 лет (младшая группа)

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать

движения, ориентироваться в пространстве.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость,

выразительность и красоту движений.

1. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
2. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при- нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
3. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
4. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
5. Закреплять умение ползать.

# Формирование потребности в двигательной активности и физическом

**совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив- ности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных игра

# Целевые ориентиры: Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки; с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке(ширина 20см, длина 2 – 3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10 – 15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну(ширина 20 – 25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30 – 40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями, расстояние между которыми 25 – 30 см.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 – 4м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20 – 30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, верёвку (высота 40 – 30см), перелезание через бревно. Лазанье по лестнице – стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребёнка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, стоя или сидя (расстояние 50 – 100 см); бросаниемяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из – за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1 – 1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50 – 100см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте с небольшим продвижением вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10 – 30см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10 – 15см выше поднятой руки ребёнка.

# Общеразвивающие упражнения

**Упражнение для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперёд – назад, вверх – вниз.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперёд и в стороны. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лёжа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носочки. Выставлять ногу вперёд на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

# Игры.

**С ходьбой и бегом.**  «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?» «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»,

«Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Покати мяч», «Лови мяч»,

«Попади в воротца», «Целься вернее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**С разнообразным движениями и пением.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

# Формы обучения и планируемые результаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результат** |
| - обогащать двигательный опыт разнообразными  видами физических упражнений и подвижных игр;   * содействовать правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); * привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности; * формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие; * приучать ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; * добиваться овладения разными видами ходьбы и бега; * учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; * упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле; * приучать действовать совместно, в общем темпе; * учить поддерживать правильную осанку; * учить кататься на санках, трехколесном велосипеде, одевать, снимать лыжи, ходить на них;   учить выполнять правила в подвижных играх. | - непосредственно образовательная  деятельность;   * развивающая игровая деятельность; * подвижные игры; * спортивные игры и упражнения; * спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; * игровые беседы с элементами движений; * разные виды гимнастик; * закаливающие процедуры; * физминутки, динамические паузы;   двигательная активность в течении дня. | - имеет первоначальные знания о физических  упражнениях, подвижных играх;   * выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого; * ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами; * бегает изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием; * ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом; * прыгает на двух ногах, в длину, с места; * катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его; * метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.; * строится в колонну, шеренгу, круг; * сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы; * самостоятельно скатываться на санках с горки, катать на санках друг друга; * скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых; * передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты на месте на лыжах;   кататься на 3-х колесном велосипеде. |

**от 4 до 5 лет (средняя группа)**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

* 1. Формировать правильную осанку.
  2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
  3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
  4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
  5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
  6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
  7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
  8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
  9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
  10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
  11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
  12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

# Формирование потребности в двигательной активности и физическом

**совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де- ятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз- нанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна- комых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

# Основные движения

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

**Упражнение в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу

(высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и

одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по :ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

# Общеразвивающие упражнения

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

сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

# Спортивные упражнения

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.

Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном ве- лосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

# Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

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

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

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

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

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано»,

«Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

# Формы обучения и планируемые результаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - формировать умение правильно выполнять движения  развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий;   * способствовать естественному процессу развития координации   ориентировки в пространстве, чувства равновесия;  - воспитывать личностные качества (активность,  самостоятельность, инициативу, творчество);  - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;   * учить бегать легко, ритмично, нергично, отталкиваясь носком   - учить ползать пролезать перелезать через предметы;   * закреплять умение принимать правильное исходное положение   при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;   * закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках,   риентироваться в пространстве   * учить прыгать через короткую скакалку;   - учить построениями перестроениям, соблюдая  дистанцию во время движения; учить размыканию и смыканию на вытянутые руки;  - учить правильно принимать исходное положение при  выполнении общеразвивающ | - непосредственно образовательная деятельность;  - развивающая игровая деятельность;  - подвижные игры;  - спортивные игры и упражнения;   * спортивные праздники и развлечения, досуги, дни   здоровья;  - игровые беседы с элементами движений;   * разные виды гимнастик; * закаливающие процедуры;   - физминутки, динамические паузы;   * двигательная активность в течении дня. | * умеет ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;   + сохраняет равновесие на ограниченной поверхности опоры;   + ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м., принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы   разными способами левой и правой рукой, отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд;   * лазает по гимнастической стенке не пропуская реек, перелезая с   одного пролета на другой;   * + ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе,   подтягиваясь руками;   * принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в   длину с места;   * умеет строиться в колонну, круг, шеренгу, выполнять повороты на   месте и переступанием;   * + может самостоятельно скатываться на санках с горки,   тормозить при спуске с нее;   * умеет самостоятельно скользить по ледяной дорожке; ходить на   лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте переступанием, подниматься на горку ступающим шагом и  «полуелочкой»;   * умеет кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот   направо, налево;   * + придумывает варианты подвижных игр;   - имеет четкие представления о технике основных движений, элементарных спортивных  упражнениях;  - знает правила поведения на утренней гимнастике, подвижных  играх; правила страховки, самостраховки при выполнении  физических упражнений. |

**от 5 до 6 лет (старшая группа) Основные движения**

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

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

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами

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

другой, пролезание между рейками.

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

(неподвижную и качающуюся).

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

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

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му- зыкальным произведением.

# Общеразвивающие упражнения

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым

разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после

бега **и** прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

# Спортивные упражнения

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять пово- роты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними»,

«Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двух-

колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

# Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

# Подвижные игры

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место»,

«Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка»,

«С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

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

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч»,

«Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

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

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

# Формы обучения и планируемые результаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| * развивать проявление интереса к качеству выполнения движений и количественным показателям; * приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений; * совершенствовать ранее освоенные движения; * создавать условия для   самостоятельной двигательной деятельности;   * способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма; * добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме; * формировать у детей потребность в ежедневной активной | * непосредственно образовательная деятельность; * развивающая игровая деятельность; * подвижные игры; * спортивные игры и упражнения; * спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; * игровые беседы с элементами движений; * разные виды гимнастик; * закаливающие процедуры; * физминутки, динамические паузы; * двигательная активность в течение дня. | - умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения.   * имеет привычку   самостоятельно заниматься физкультурнами упражнениями, соответствующими их интересам.   * быстро готовится к разным организованным видам   деятельности.   * оказывает помощь товарищам, взрослым. * ухаживает за спортинвентарем. * выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в   выполнении достаточно сложных для возраста движений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| двигательной деятельности;   * добиваться правильной техники выполнения движений; * продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей; * приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности; * учить бегать на перегонки с преодолением препятствий; * продолжать учить сочетать замах с броском при метании; * закреплять умение легко ходить и бегать, энергично   отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп;   * продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии; * учить сочетать замах с броском при метании; * учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали; * учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении; * учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться; * выполнять движения ритмично, в указанном темпе; * учить выполнять упражнения из разных исходных положений; * продолжать учить самостоятельно скатываться с горки; * учить скользить по ледяным дорожкам, скользить с невысокой горки; * учить элементам спортивных игр; * продолжать учить самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения; * формировать потребность в ежедневной двигательной   активности. |  | * постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. * проявляет элементы двигательного творчества. * проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. * ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. * выполняет движения на равновесие. * перебрасывает набивные мячи (1 кг.), бросает предметы в цель из разных положений. * попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает   предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель.   * лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. * прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см-180см.. в высоту с разбега - 40-50см. * прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. * перестраивается в колонну по 2,3, на ходу. * Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. * умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате. * активно участвует в играх с элементами спорта. |

**от 6 до 7 лет (подготовительная группа)**

# Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

# Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц**

**плечевого** пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки

сжаты **в** кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком

выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

# Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

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

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

# Спортивные игры

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

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

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

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

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

# Подвижные игры

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

«Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

# Формы обучения и планируемые результаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Формы и методы** | **Результаты** |
| - Развивать проявление | - непосредственно | -Умеет самостоятельно и |
| интереса к качеству | образовательная | качественно выполнять |
| выполнения движений и | деятельность; | физкультурные упражнения. |
| количественным | - развивающая игровая | - Имеет привычку |
| показателям. | деятельность; | самостоятельно заниматься |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Приучать осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений. * Совершенствовать ранее освоенные движения. * Создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности. * Способствовать развитию двигательных умений и навыков, необходимых физических качеств и общей выносливости организма. * Добиваться коллективного результата при проведении подвижных игр, спортивных игр, физкультурных упражнений в соревновательной форме. * Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. * Добиваться правильной техники выполнения движений. * Продолжать учить согласовывать свои движения с движениями товарищей. * Приучать разумно распределять свои силы, организованно переключаться на другие виды деятельности. * Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий. * Продолжать учить сочетать замах с броском при метании. * Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии. * Учить сочетать замах с броском при метании. * Учить лазать по стенке меняя темп, перелезать на другой пролет по диагонали. * Учить прыгать в высоту, длину с разбега, сочетая разбег с отталкиванием.   прыгать через длинную | * подвижные игры; * спортивные игры и упражнения; * спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; * игровые беседы с элементами движений; * разные виды гимнастик; * закаливающие процедуры; * физминутки, динамические паузы; * двигательная активность в течение дня. | физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам.   * Быстро готовится к разным организованным видам   деятельности.   * Оказывает помощь   товарищам, взрослым.   * Ухаживает за спортинвентарем. * Выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений. * Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. * Проявляет элементы двигательного творчества. * Проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей. * Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. * Выполняет движения на равновесие. * Перебрасывает набивные   мячи (1 кг.) бросает предметы в цель из разных положений.   * Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м., метает предметы в движущуюся цель. * Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. * Прыгает в обозначенное место с высоты 30см., прыгает в длину с места на расстояние до 1м., с разбега – 100см- 180см.. в высоту с разбега - 40-   50см, прыгает через короткую |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| скакалку, сохранять |  | и длинную скакалку разными |
| равновесие при приземлении. | способами. |
| - Учить быстро | - Перестраивается в колонну |
| перестраиваться на месте и | по 2,3, на ходу. |
| во время движения, | - Знает исходные положения, |
| равняться. | последовательность |
| - Выполнять движения | выполнения |
| ритмично, в указанном | общеразвивающих |
| темпе. | упражнений. |
| - Учить выполнять | - Катается на двухколесном |
| упражнения из разных | велосипеде и самокате. |
| исходных положений. | - Активно участвует в играх с |
| - Продолжать учить | элементами спорта. |
| самостоятельно скатываться |  |
| с горки. |  |
| - Учить скользить по |  |
| ледяным дорожкам, |  |
| скользить с невысокой горки. |  |
| - Учить кататься на самокате, |  |
| двухколесном велосипеде. |  |
| - - Учить элементам |  |
| спортивных игр. |  |
| - Продолжать учить |  |
| самостоятельно |  |
| организовывать подвижные |  |
| игры, варианты игр, |  |
| комбинировать движения. |  |
| - Формировать потребность в |  |
| ежедневной двигательной |  |
| активности. |  |

**2. Содержательный раздел (основная часть)**

**2.1. Требования к организации оздоровительной работы и физического развития дошкольников, *согласно СанПиН 2.4.1. 3049-13***

1.1. Настоящие санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) направлены на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению, уходу и присмотру в дошкольных образовательных организациях, а также при осуществлении услуг по развитию детей (развивающие центры) в дошкольных организациях независимо от вида, организационно-правовых форм и форм собственности.

3.12. Игровые и физкультурные площадки для детей оборудуются с учетом их роста - возрастных особенностей.

Игровое оборудование должно соответствовать возрасту детей и быть изготовлено из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.

* 1. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.
  2. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.
  3. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

# Требования к организации физического воспитания

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.( п.12.1).

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.(п.12.2).

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения,

ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.

Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6 - 10 минут.

Начиная с 9 месяцев, помимо комплексов гимнастики и массажа, с детьми проводят разнообразные подвижные игры в индивидуальном порядке. Допускается объединение детей в небольшие группы (по 2 - 3 ребенка).

Для реализации основной образовательной программы по физическому развитию в индивидуальной форме рекомендуется использовать стол высотой 72 - 75 см, шириной 80 см, длиной 90 - 100 см, имеющим мягкое покрытие из материалов, позволяющих проводить влажную обработку и дезинфекцию; стол сверху накрывается пеленкой, которая меняется после каждого ребенка.(п.12.3). С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном

зале.(п.12.4).

# Особенности взаимодействия с семьями воспитанников по реализации компонента ООП ДОУ

**МАДОУ «Детский сад №2 «Сказка» на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма** |
| **Октябрь** | 1. «Взаимоотношение с детьми» 2. «Формирование физического здоровья в детском саду» 3. «Организация и проведение физической деятельности» 4. «Пальчиковые игры» | Информационный стенд. Индивидуальные беседы.  Выступление на общем родительском собрании. |
| **Ноябрь** | 1. «Здоровый образ жизни – это важно!» 2. «Физкультурно- оздоровительная работа дома» 3. Взаимоотношение с детьми | Информационный стенд.  Анкетирование (все группы) |
| **Декабрь** | 1. «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой». 2. Оздоровление детей 3.Малые олимпийские игры в старшей группе.   4. Зимние олимпийские игры в  подготовительной группе | Информационный стенд Памятки для родителей  Развлечение с приглашением родителей |
| **Январь** | «Прогулка в лес»,  «На помощь ёжику»,  «Буратино готовится в пожарные»   1. «Развиваем у детей ловкость». 2. «Пальчиковые игры» | Совместные занятия  Информационный стенд |
| **Февраль** | 1. «Учимся кататься на лыжах». 2. «Наши отважные папы». | Информационный стенд.  Выставка групповых фотогазет |
| **Март** | 1.«Лови, бросай, кати.  2 «Развивающие игры с мячом». | Информационный стенд. |
| **Апрель** | 1.»Правила закаливания детей». 2.«Закаливание ребенка дома и в ДОУ» | Информационный стенд Анкетирование (все группы) |
| **Май** | 1.«Совместные занятия спортом детей и родителей».  2 «Весёлые старты»,  «Дед Мороз в гостях у ребят» | Информационный стенд День открытых дверей. Развлечение совместно с родителями для старшей и  подготовительной групп. |

# Расписание организованной деятельности по физическому развитию детей ДОУ.

**НА 2022-2023 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Группы** |
| **Понедельник** | II младшая **9.40– 9.55**  Средняя **10.05 – 10.25**  Старшая **10.35 – 11.00** |
| **Вторник** | I младшая «А» **9.00– 9.10**  I младшая «Б» **9.20– 9.30**  Группа оздоровительной направленности (3-5 лет)  **10.05 – 10.25**  Группа оздоровительной направленности (5-7 лет)  **10.35 – 11.00**  Подготовительная **11.10-11.40** |
| **Среда** | II младшая **9.40– 9.55**  Старшая **10.05 – 10.30** |
| **Четверг** | I младшая «А» **9.00– 9.10**  I младшая «Б» **9.20– 9.30**  Группа оздоровительной направленности (3-5 лет)  **10.05 – 10.25**  Группа оздоровительной направленности (5-7 лет)  **10.35 – 11.00**  Подготовительная **11.10-11.40** (на прогулке) |
| **Пятница** | Средняя **9.00 – 9.20**  Подготовительная **9.40-10.10**  Старшая (на прогулке) **10.20 – 10.45**  Группа оздоровительной направленности (5-7 лет)  **11.25 – 11.50** (на прогулке) |
|  | **19 занятий в неделю** |

* 1. **Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий |  | | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|  |  | 11  12 | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю 10мин | | 2 раза в неделю  15-20 | 2 раза в неделю  20-25 | 2 раза в неделю  25-30 | 2 раза в неделю  30-35 |
| б) на улице |  | | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю  20-25 | 1 раз в неделю  25-30 | 1 раз в неделю  30-35 |
| Физкультурно- | а) утренняя | Ежедневно | | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| оздоровительная | гимнастика |  | | 5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 |
| работа в режиме | (по желанию |  | |  |  |  |  |
| дня | детей) |  | |  |  |  |  |
|  | б)подвижные |  | |  |  |  |  |
|  | и спортивны | Ежедневно | | Ежедневно 2 | Ежедневно 2 | Ежедневно 2 | Ежедневно 2 |
|  | игры и упраж- |  | | раза (утром и | раза (утром и | раза (утром и | раза (утром и |
|  | нения на про- |  | | вечером) | вечером) | вечером) | вечером) |
|  | гулке |  | | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 30-40 |
|  | в) физкуль- тминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно | | 3-5 еже- | 3-5 ежедневно | 3-5 ежеднев- | 3-5 ежедневно |
|  | дневно в | в зависимости | но в зависи- | в зависимости |
|  | зависимости | от вида и | мости от вида | от вида и со- |
|  | от вида и | содержания | и содержания | держания |
|  | содержания | занятий | занятий | занятий |
|  | занятий |  |  |  |
| Активный отдых | а)физкультур- ный досуг |  | | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
|  |  |  | | 20 мин. | 20 мин. | 30-45 мин. | 40 мин. |
|  | б)физкультур- ный праздник |  | | — | 2 раза в год до  45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а)самостоя- тельное ис- пользование физкультурно- го и спортив-  но-игрового оборудования | | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
|  | б) самостоя- тельные под- вижные и спор-  тивные игры | | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

* 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Планирование образовательной деятельности

при работе по пятидневной неделе

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Организованная образовательная деятельность | | | | | | | |
| Базовый вид деятельности | Периодичность | | | | | | |
| Вторая груп- па раннего возраста | | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготови- тельная группа | |
| Физическая культура в помещении | 2 раза неделю | в | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза неделю | в |
| Физическая культура на прогулке | 1 раз в неделю | | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз неделю | в |