

**Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 8
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

Принята
решением педсовета
ГБДОУ детский сад № 8
протокол № ____
от «15» августа 2022г

Утверждаю
ГБДОУ детский сад № 8
_____/Е.В. Левкина/
Приказ № ____/Д-Т
от «15» августа 2022г.



**Рабочая программа по физической культуре
2022 - 2023 учебный год**

ФИО инструктора по физической культуре:
Колченко-Паукконен А.А

Санкт-Петербург
2022 г.

Содержание

Название раздела

- Пояснительная записка
- Цели и задачи реализации Программы
- Принципы и подходы к формированию рабочей Программы
- Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики
- Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы
- Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений
 - Содержание образовательной работы с детьми
 - Формы, способы, методы и средства реализации Программы
 - Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)
 - Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений
 - Материально-технические условия реализации программы
 - Распорядок и режим дня воспитанников
 - Организация образовательного процесса
 - Организация развивающей предметно-пространственной среды (РППС)
 - Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений
 - Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
 - ✓ Уровень двигательной активности в группах

1.

Целевой раздел рабочей программы

1. 1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом утвержденной Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 8 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, разработана в соответствии Федеральным Законом РФ «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным стандартом дошкольного образования на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования и образовательной программы дошкольного образования (ОПДО).

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ (12.12.1993 г, ред. от 30.12.2008) ст.43,72
- Конвенция ООН о правах ребенка(1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (29.12.2012, ред. от 23.07.2013)
- Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СП 2.4.3648-20
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ООПДО, приказ Минобрнауки от 30.08.2013 № 1014
- ФГОС ДО, Приказ Минобрнауки от 17.10.20013 г. № 1155
- Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 Кронштадтского района Санкт-Петербурга.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 1 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»

Рабочая программа определяет содержание, организацию образовательного процесса в области «Физическое развитие» с детьми 4-5,5-6,6-7 года жизни. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Целью программы является построение целостной системы физкультурно-оздоровительной работы, обеспечивающей оптимальные условия по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Основными задачами являются: приобщение детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни. Формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью; использование в работе инновационных здоровьесберегающих технологий. Воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Многообразная деятельность, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствуют расслаблению организма после умственной нагрузки и укреплению здоровья детей.

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основ здорового образа жизни, приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности, формирование у детей интереса к занятиям физической культурой.

Группа (возраст)	Основные цели и задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	

Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Подготовительная к	Расширять представления детей о рациональном

школе группа (от 6 до 7 лет)	питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Физическая культура	
Средняя группа(4 - 5 лет)	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. 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). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. <i>Подвижные игры.</i> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5 - 6 лет)	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым в подготовке физкультурного инвентаря к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. <i>Подвижные игры.</i> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.
Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить

	детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. <i>Подвижные игры.</i> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
--	---

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- *Принципы постепенности* наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей по возрастам

Средняя группа (4-5 лет): Период первого вытяжения. Накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Шаг стал равномернее, можно использовать различные способы ходьбы. Игра по-прежнему остаётся главным видом деятельности. Дети способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения, уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласованно. Хорошо участвуют в играх импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образы (деревьев, животных и пр.). Получают удовлетворение от красоты движения, умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Дети очень отзывчивы на похвалу. Отмечается самостоятельность, настойчивость, волевые качества.

Старшая группа (5-6 лет): На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении детей строевым упражнениям, особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой (строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться). Воспитатель обращает внимание на качество выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения. В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Подготовительная группа (6-7 лет):

Продолжается рост тела, окостенение. Скелет в основном крепок, можно давать больше упражнений для упругости и силы. Усилен рост ног. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук более подвижны. Возросла координация движений, их точность. Хорошо координирована походка, отсутствуют лишние движения. Действия подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Дети понимают пользу выполняемых упражнений. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения. Они могут работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение, выделяют главное в осанке и позах. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, более организованны и дисциплинированы. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, стремятся помогать друг другу. Могут самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Самостоятельно следят за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.

1.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы

К концу среднего возраста (4 – 5 л.) ребенок может:

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево; Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К концу среднего возраста (5 – 6 л.) ребенок:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), прыгать через короткую скакалку. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих

упражнений, понимать их оздоровительное значение. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания. Ходить на лыжах скользящим шагом, ухаживать за лыжами. Кататься на самокате. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К концу среднего возраста (6 – 7 л.) ребенок:

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча. Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохранять правильную осанку. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис). Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1.6 Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

«Старт» Яковлева Л.В., Юдина Р.А.

Цель: Помочь каждому ребёнку найти себя в движении через познание собственных возможностей и способностей. Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

Задачи:

- 1) На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребенка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
- 2) Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
- 3) Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
- 4) Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимум и максимум.
- 5) Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
- 6) Сформировать представления о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет

неотъемлемой частью.

Планируемые результаты: каждый ребенок стремится самостоятельно оздоравливаться, закалять себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1 Содержание образовательной работы с детьми

Содержание Программы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику образовательной области «Физическое развитие». При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, в проблемных моментах и пожеланиях. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Образовательная область «Речевое развитие»

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Месяц	Вид деятельности	Основные задачи работы с детьми/ программное содержание
Сентябрь	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, на носках. Упражнять в умении действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки.
	Бег	Упражнять детей в беге колонной по одному, с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в беге врассыпную, в беге с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см).
	ОРУ	ОРУ с флажками, без предметов, с мячом, с малыми обручами.
	Прыжки	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
		Ползание на четвереньках в прямом направлении (расстояние 5

	Лазанье	м). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени (дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой).
	Метание	Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	Равновесие	Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15см, длина 3м). Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе или свободно балансируют.
	Подвижные игры	«Найди себе пару», «Автомобили», «Самолеты», «Огуречик, огуречик ...», «Воробышки и кот», «У медведя во бору».
	Старшая группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Упражнять в построении в колонну по одному. Упражнять в ходьбе между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.
	Бег	Упражнять детей в беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Упражнять в беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Развивать ловкость в беге, не задевать за предметы, Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин. Разучить бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с мячом, с палкой.
	Прыжки	Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед. Выполнять прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.
	Лазанье	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполнять ползание на четвереньках между предметами. Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча.
	Метание	Упражнять в перебрасывании мяча стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу. Перебрасывать мячи в шеренгах после удара мячом о пол. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.

	Равновесие	Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.
	Подвижные игры	«Мышеловка», «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру», «Мы, веселые ребята», «Быстро возьми», «Удочка».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Упражнять детей в ходьбе между предметами и в ходьбе между предметами, змейкой; ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.
	Бег	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. Упражнять детей в беге между предметами и в беге между предметами, змейкой; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с флажками, с малым мячом, с палками.
	Прыжки	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Повторить прыжки через шнуры. Прыжки из обруча в обруч.
	Лазанье	Повторить упражнения в лазанье под шнур, не задевая его. Переползание гимнастической скамейки. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.
	Метание	Развивать точность движений при переброске мяча. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Прокатывание обручей друг другу. Развивать ловкость в упражнениях с мячом развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.
	Равновесие	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Развивать координацию движений в задании на равновесие. Развивать ловкость в ходьбе между предметами, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.
	Подвижные игры	«Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись».
Октябрь	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять

		детей в ходьбе с выполнением различных заданий. Упражнять детей в ходьбе между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки».
	Бег	Упражнять в беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Учить детей находить свое место в шеренге после бега. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. Упражнять детей в беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Упражнять в беге колонной по одному, и беге врассыпную.
	ОРУ	ОРУ с косичкой(или коротким шнуром), без предметов, с мячом, с кеглей.
	Прыжки	Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги(при выполнении прыжков из обруча в обруч). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий в прыжках с продвижением вперед.
	Лазанье	Упражнять лазанью под шнур, не касаясь руками пола, шнур на высоте 50 см от уровня пола. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, поднимая мяч вверх. Лазанью под дугу.
	Метание	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле его двумя руками. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
	Равновесие	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
	Подвижные игры	«Кот и мыши», «Найди свой цвет», «Автомобили», «Ловишки», «Лошадки».
	Старшая группа	
	Ходьба	Учить детей перестроению в колонну по два. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. Упражнять в ходьбе на носках, пятках отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами).
	Бег	Упражнять в непрерывном беге до 1,5 минут, упражнять в беге с перешагиванием через бруски, бег врассыпную. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами).
	ОРУ	ОРУ без предметов, с большим мячом, с малым мячом, с

		обручем.
	Прыжки	Упражнять в прыжках. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании.
	Лазанье	Упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Ползание на четвереньках между предметами. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча.
	Метание	Упражнять в перебрасывании мяча; вести мяч правой и левой рукой. Повторить перебрасывание мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с мячом, развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.
	Равновесие	Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Удочка», «Гуси-лебеди», «Ловишки-перебежки».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Закреплять навыки ходьбы между предметами. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.
	Бег	Закреплять навыки бега между предметами. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала). Упражнять в беге враспынную.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с обручем, на гимнастических скамейках, с мячом.
	Прыжки	Упражнять в сохранении равновесия в прыжках. Прыжки на двух ногах вдоль шнура справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.
	Лазанье	Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке; повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке (хват рук с боков), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.
	Метание	Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом, повторить упражнения в ведении мяча. Прокатывание мячей друг другу.
	Равновесие	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Упражнять в сохранении

		равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Совушка», «Удочка», «Не попадись», «Ловишки с ленточками».
Ноябрь	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; в ходьбе «змейкой». Упражнять в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, в ходьбе на носках; Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе.
	Бег	Упражнять детей в беге между предметами. Упражнять в беге с изменением направления движения; в беге «змейкой». Упражнять в беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя и беге на носках; Упражнять в беге с ускорением.
	ОРУ	ОРУ с кубиками, без предметов, с мячом, с флажками.
	Прыжки	Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед между кубиками и в прыжках на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).Выполнять прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.
	Лазанье	Повторить ползание на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата».
	Метание	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см). Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. Упражнять детей в бросках мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность мешочков с песком.
	Равновесие	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Развивать силу и ловкость в ползании на животе по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше.
	Подвижные игры	«Салки», «Кролики», «Самолеты», «Найди себе пару», «Лиса и куры», «Догони пару», «Цветные автомобили».
	Старшая группа	
	Ходьба	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ходьбу с изменением

		направления движения. Перестроение в колонну по три. Упражнять в ходьбе между предметами. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.
	Бег	Повторить бег между предметами. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, бег врассыпную. Повторить бег с перешагиванием через предметы. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения.
	ОРУ	ОРУ с малым мячом, с обручем, с большим мячом.
	Прыжки	Повторить игровые упражнения с прыжками. Выполнять перепрыгивание (продвигаясь вперед) через шнур на двух ногах без пауз, стоя боком, то справа, то слева. Прыжки на двух ногах, огибая различные предметы.
	Лазанье	Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Упражнять в пролезании с мячом в руках через обруч, не касаясь верхнего обода. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия.
	Метание	Повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах двумя руками снизу. Ведение мяча между предметами. Развивать точность движений и ловкость в упражнении с мячом. Повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места.
	Равновесие	Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.
	Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Ловишки» с ленточками, «Удочка», «Ловишки-перебежки».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Закреплять навык ходьбы по кругу. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Закреплять навыки ходьбы с остановкой по сигналу. Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами, развивая координацию движений и ловкость.
	Бег	Закреплять навык бега по кругу. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий. Упражнять в беге «змейкой» между предметами. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Закреплять навык бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с короткой скакалкой, с кубиком.
	Прыжки	Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы; прыжках через короткую скакалку вращая ее вперед. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола; упражнять в поворотах прыжком на месте.
	Лазанье	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Упражнять в лазанье под дугу (присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой), не касаясь

		ее верхнего края. Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой.
	Метание	Упражнять в метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м. Выполнять упражнения «попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант; бросание мяча друг другу. Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
	Равновесие	Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру) — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.
	Подвижные игры	«Догони свою пару», «Мышеловка», «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», «По местам», «Хитрая лиса».
Декабрь	Средняя группа	
	Ходьба	Ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному, в движении с поиском своего места в колонне. Упражнять детей в перестроении в пары на месте.
	Бег	Бег врассыпную, по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. Бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.
	ОРУ	ОРУ с платочком, с массажными мячиками, без предметов, с кубиками.
	Прыжки	Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Выполнять прыжки со скамейки (высота 20 см) и прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.
	Лазанье	Повторить ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, упражнять в ползании на четвереньках между кеглями.
	Метание	Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами и при перебрасывании мяча друг другу. Учить подбрасывать и ловить мяч.
	Равновесие	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.
	Подвижные игры	«Лиса и куры», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Птички и кошка».
	Старшая группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Упражнять детей в ходьбе врассыпную.

	Бег	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их. Упражнять детей в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; Упражнять детей в беге врассыпную.
	ОРУ	ОРУ с гимнастическими палками, с флажками, без предметов, с обручем, с массажными мячиками.
	Прыжки	Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.
	Лазанье	Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Учить влезать на гимнастическую стенку по сигналу воспитателя, выполнить подлезание под дугу.
	Метание	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в подбрасывании и ловле мяча. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер.
	Равновесие	Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.
	Подвижные игры	«Кто скорее до флажка», «Мороз-Красный нос», «Не оставайся на полу», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону.
	Бег	Упражнять в беге врассыпную, упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты). Упражнять детей в беге в колонне по одному; беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить бег по кругу с поворотом в другую сторону.
	ОРУ	ОРУ в парах, без предметов, с массажными мячиками.
	Прыжки	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
	Лазанье	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура и группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Упражнять в ползании на животе (хват рук с боков). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.

	Метание	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер.
	Равновесие	Повторить упражнения в равновесии - ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку.
	Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Совушка», «Ловишки с ленточкой», «Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля».
Январь	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.
	Бег	Упражнять детей в беге между предметами, не задевая их. Выполнять бег врассыпную.
	ОРУ	ОРУ с обручем, с мячом, с косичкой.
	Прыжки	Повторить упражнения в прыжках. Выполнять прыжки на двух ногах при движении вперёд вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд.
	Лазанье	Закреплять умение правильно подлезать под шнур. Выполнять лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.
	Метание	Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Перебрасывать мячи друг другу с расстояния 2м. Выполнять отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловить его двумя руками. Прокатывать мячи друг другу в парах.
	Равновесие	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Выполнять ходьбу по канату, ходьбу на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого.
	Подвижные игры	«Кролики», «Найди себе пару», «Лошадки», «Автомобили».
	Старшая группа	
	Ходьба	Упражнять детей ходить между предметами, не задевая их. Упражнять детей в ходьбе по кругу. Отрабатывать ходьбу по кругу, держась за шнур.
	Бег	Упражнять детей бегать между предметами, не задевая их. Упражнять детей в беге по кругу. Отрабатывать бег по кругу, держась за шнур.
	ОРУ	ОРУ с кубиком, с веревкой, с мячом.
	Прыжки	Упражнять в прыжках с ноги на ногу. Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в прыжках с продвижением вперед.
	Лазанье	Упражнять в ползании на четвереньках. Разучить проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед

		собой. Выполнять подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в пролезании в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	Метание	Разучивать забрасывание мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Выполнять прокатывание мяча перед собой, головой. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу. Ведение мяча в прямом направлении.
	Равновесие	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Выполнять ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.
	Подвижные игры	«Медведи и пчелы», «Ловишки парами», «Совушка», «Не оставайся на полу», «Мороз-Красный нос».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Повторить ходьбу по кругу, ходьбу врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в ходьбе с дополнительным заданием. Повторить ходьбу с изменением направления движения.
	Бег	Повторить бег по кругу, бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, бег между предметами. Упражнять в беге с дополнительным заданием. Повторить бег с изменением направления движения.
	ОРУ	ОРУ с палкой, с кубиком, со скакалкой.
	Прыжки	Разучивать прыжки на двух ногах через препятствие. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места. Прыжки через короткую скакалку различными способами.
	Лазанье	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Повторить лазанье под шнур. Упражнять в ползании на четвереньках.
	Метание	Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.
	Равновесие	Повторить упражнения на сохранение равновесия. Выполнять упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Подвижные игры	«День и ночь», «Два Мороза», «Совушка», «Удочка», «Паук и мухи».
Февраль	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами. В ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Выполнять перестроение в три колонны. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу; перестроение в ходьбе в колонну по одному.

	Бег	Упражнять детей в беге между предметами в беге врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
	ОРУ	ОРУ с кольцами, с мячом, с гимнастической палкой.
	Прыжки	Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч, через бруски (высота бруска 10 см), Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли).
	Лазанье	Закреплять навык ползания на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».
	Метание	Упражнять детей в метание мешочков в вертикальную цель - правой и левой рукой (способ - от плеча). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м).
	Равновесие	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед.
	Подвижные игры	«Котят и щенят», «У медведя во бору», «Воробышки и автомобиль», «Перелет птиц».
	Старшая группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять детей в ходьбе между предметами.
	Бег	Упражнять детей в беге врассыпную в непрерывном беге до 1,5 мин. Упражнять детей беге по кругу, взявшись за руки, в беге. Упражнять детей в беге между предметами. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.
	ОРУ	ОРУ с обручем, с палкой, без предметов, с интерактивными кольцами.
	Прыжки	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места. Упражнять в перепрыгивании через бруски.
	Лазанье	Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в подлезании под дугу, в подлезании под палку и перешагивании через нее. Выполнять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Разучить влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек.
	Метание	Упражнять в забрасывании мяча в корзину с расстояния 2 м двумя руками от груди, в отбивании мяча о землю. Учить метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. Упражнять в ведении мяча.
	Равновесие	Продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.

	Подвижные игры	«Охотники и зайцы», «Мороз-Красный нос», «Не оставайся на полу», «Мышеловка», «Ловишки-перебежки», «Гуси-лебеди».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Упражнять в ходьбе с выполнением упражнений для рук. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением задания на внимание.
	Бег	Упражнять детей в беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Упражнять в беге с выполнением упражнений для рук.
	ОРУ	ОРУ с обручем, с палкой, без предметов, с мячом (большой диаметр), с кольцами.
	Прыжки	Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.
	Лазанье	Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола). Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.
	Метание	Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей.
	Равновесие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
	Подвижные игры	«Ключи», «Два Мороза», «Не оставайся на земле», «Не попадись», «Карусель», «Жмурки».
Март	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе по кругу с изменением направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Повторить ходьбу врассыпную. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом.
	Бег	Упражнять детей в беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную. Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять детей в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Упражнять детей в беге по кругу и беге с выполнением задания. Упражнять детей в беге на выносливость.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с обручем, с мячом, с флажками.
	Прыжки	Упражнять в прыжках в длину с места. Повторить упражнения прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткую скакалку.

		Прыжки в длину с места, перепрыгивание через 6-8 шнуров.
	Лазанье	Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Выполнять ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». Повторить ползание по скамейке «по-медвежьи». Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз.
	Метание	Упражнять детей в бросании мячей через сетку. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м). Повторить прокатывание мяча между предметами.
	Равновесие	Повторить упражнения в равновесии ходьба и бег по наклонной доске, ходьба по скамейке с мешочком на голове. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс.
	Подвижные игры	«Перелет птиц», «Зайка беленький», «Бездомный заяц», «Лошадка», «Самолеты», «Охотник и зайцы».
Старшая группа		
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Упражнять в ходьбе по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения, в ходьбе с перестроением в пары и обратно.
	Бег	Повторить игровые упражнения с бегом. Упражнять в беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Упражнять детей в непрерывном беге. Упражнять в среднем темпе в беге врассыпную между предметами и в беге на скорость.
	ОРУ	ОРУ с малым мячом, без предметов, с обручем.
	Прыжки	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прыжках на двух ногах в длину с места; перепрыгивание через бруски.
	Лазанье	Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
	Метание	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в метании мешочков в цель, закреплять умение в метании в горизонтальную цель.
	Равновесие	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку. Выполнять игровые упражнения на равновесие.
	Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Горелки», «Медведи и пчелы», «Карусель», «Ловишки», «Удочка», «Не оставайся на полу».
Подготовительная группа		
	Ходьба	Ходьба в колонне по одному; ходьба между кеглями и кубиками. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Повторить ходьбу с выполнением заданий.
	Бег	Бег между кеглями и кубиками. Повторить упражнения в беге на скорость беге врассыпную. Упражнять детей в беге на скорость. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания.
	ОРУ	ОРУ с малым мячом, с флажками, с палкой без предметов.
		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.

	Прыжки	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м).
	Лазанье	Упражнять в ползании под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.
	Метание	Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.
	Равновесие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.
	Подвижные игры	«Ключи», «Лягушки в болоте», «Совушка», «Затейники», «Мы - веселые ребята», «Волк во рву», «Горелки».
Апрель	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ходьбе врассыпную. Упражнять детей в ходьбе с поиском своего места в колонне (на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну, и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней). Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Ходьба по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя. Ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки».
	Бег	Упражнять детей в беге с поиском своего места в колонне, бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну, и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней. Упражнять детей в беге по кругу, взявшись за руки. Упражнять детей в беге с остановкой на сигнал воспитателя.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с кеглей, с мячом, со шнуром.
	Прыжки	Упражнять прыжкам на двух ногах через препятствия (высота брусьев 6 см), прыжкам на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.
	Лазанье	Повторить ползание на четвереньках, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».
	Метание	Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков правой и левой рукой на дальность. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой

		несколько раз подряд и ловля его двумя руками. Упражнять в прокатывании обручей.
	Равновесие	Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс, на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше.
	Подвижные игры	«Пробеги тихо», «У медведя во бору», «Совушка», «Воробышки и автомобиль», «Догони пару», «Птички и кошка».
Старшая группа		
	Ходьба	Выполнять перестроение в две-три шеренги. Упражнять детей в ходьбе по кругу. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании. Упражнять детей в ходьбе между предметами. Построение в колонну по одному.
	Бег	Упражнять детей в беге по кругу. Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании. Упражнять детей в беге между предметами. Упражнять детей в прерывном беге, повторить с детьми бег на скорость.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с короткой скакалкой, с мячом.
	Прыжки	Выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
	Лазанье	Упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек.
	Метание	Упражнять в метании в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.
	Равновесие	Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.
	Подвижные игры	«Медведи и пчелы», «Ловишки-перебежки», «Удочка», «Горелки», «Карусель».
Подготовительная группа		
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два). Ходьба вокруг кубиков. Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!».
	Бег	Повторять бег враспынную, между предметами, учить соблюдать дистанцию.
	ОРУ	ОРУ с малым мячом, с обручем, на гимнастических скамейках.
	Прыжки	Разучивать прыжки через короткую скакалку на месте, и продвигаясь вперед. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Прыжки через короткую скакалку на

		месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).
	Лазанье	Выполнять ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.
	Метание	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Выполнять метание мешочков на дальность.
	Равновесие	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Выполнять ходьбу на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).
	Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Охотники и утки», «Мышеловка», «Горелки», «Затейники», «Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте».
Май	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе парами. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, повторить ходьбу со сменой ведущего; Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой.
	Бег	Повторить задания с бегом. Выполнять бег враспынную. Упражнять детей в беге парами. Упражнять детей в беге с изменением направления движения.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с кубиком, с гимнастической палкой, с мячом.
	Прыжки	Упражнять прыжкам в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. Закрепить правильное исходное положение и приземление на полусогнутые ноги. Упражнять прыжкам через короткую скакалку на двух ногах на месте. Выполнять прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
	Лазанье	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.
	Метание	Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой». Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2 м.
	Равновесие	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.
	Подвижные	«Котята и щенята», «Совушка», «Удочка», «Зайцы и волк», «У

	игры	медведя во бору», «Самолеты».
	Старшая группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе парами с поворотом в другую сторону. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с перешагиванием через предметы. Упражнять детей в ходьбе врассыпную между предметами, не задевая их.
	Бег	Упражнять детей в беге парами с поворотом в другую сторону. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин. Упражнять детей в беге врассыпную между предметами, не задевая их. Упражнять в беге на скорость.
	ОРУ	ОРУ без предметов с флажками, с мячом, с кольцом.
	Прыжки	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, разучить прыжок в длину с разбега. Прыжки на двух ногах между кеглями.
	Лазанье	Упражнять в лазанье. Выполнять подлезание под дугу (обруч), упражнять в пролезании в обруч.
	Метание	Отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м. Упражнять в прокатывании плоских обручей, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя. Упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой.
	Равновесие	Отрабатывать упражнения на равновесие. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку.
	Подвижные игры	«Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу», «Совушка», "Пожарные на учении", «Караси и щука».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу.
	Бег	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость. Бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. Упражнять в беге с выполнением заданий по сигналу.
	ОРУ	ОРУ с обручем, с мячом (большой диаметр), без предметов, с палками.
	Прыжки	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, Разучивать прыжкам в длину с места. Прыжки на двух ногах между кеглями.
	Лазанье	Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: Упражнять детей в пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.
		Развивать точность движений при переброске мяча друг другу

	Метание	в движении. Повторить упражнения в бросании малого мяча о стенку и ловле его после отскока, с дополнительным заданием. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди (следить за его полетом). Метание мешочков в вертикальную цель. Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».
	Равновесие	Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу, ходьба между предметами с мешочком на голове.
	Подвижные игры	«Совушка», «Горелки», «Мышеловка», «Воробы и кошка», «Охотники и утки», «Не оставайся на земле».
Июнь	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе парами, ходьбе врассыпную. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; ходьба на носках мелким, семенящим шагом.
	Бег	Упражнять детей в беге с перешагиванием через препятствие, бег врассыпную.
	ОРУ	ОРУ с кубиками, с палками, без предметов, с мячом.
	Прыжки	Упражнять в прыжках. Прыжки на двух ногах: прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м). Упражнять в прыжках с препятствием. Выполнять прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд.
	Лазанье	Упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и ступни, с опорой на ладони и колени. Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли. Разучивать лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск.
	Метание	Развивать ловкость при метании на дальность мешочков правой и левой рукой (способ от плеча). Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м.
	Равновесие	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре - по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше. ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.
	Подвижные игры	«Лиса и куры», «Совушка», «Найди пару», «Ловишки».
	Старшая группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени.
	Бег	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин. Упражнять в беге между предметами. Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному, повторить бег на скорость шеренгами. Упражнять детей в медленном непрерывном беге.

	ОРУ	ОРУ с кеглями, с мячом, с рейкой.
	Прыжки	Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; повторить игровые упражнения с прыжками.
	Лазанье	Подлезание под шнур в группировке. Подлезание под 3-4 дуги; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом. Выполнять лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья).
	Метание	Повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в метании мешочков в цель: в корзину (обруч) с расстояния 3 м. Метание мячей (мешочков) на дальность упражнять в перебрасывании мяча.
	Равновесие	Упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, упражнять в ходьбе по бревну.
	Подвижные игры	«Пятнашки», «Бездомный заяц», «Мы - веселые ребята», «По местам», «Не оставайся на земле», «Удочка».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе парами с поворотом в другую сторону. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с перешагиванием через предметы. Упражнять детей в ходьбе врассыпную между предметами, не задевая их.
	Бег	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость. Бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. Упражнять в беге с выполнением заданий по сигналу.
	ОРУ	ОРУ с кубиками, с флажками, с обручем.
	Прыжки	Разучивать прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).
	Лазанье	Повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз (хват за рейку двумя руками). Упражнять детей в пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.
	Метание	Упражнять в метании в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.
	Равновесие	Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре.
	Подвижные игры	«Ловкие ребята», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Точный пас».
Июль	Средняя группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе по кругу. Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу, взявшись за руки; с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение

		в три колонны. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять детей в ходьбе врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры.
	Бег	Упражнять детей в беге по кругу. Упражнять детей в беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с косичкой, с кеглей, с кубиками.
	Прыжки	Упражнять в прыжках через шнуры - прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого. Упражнять прыжкам на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки «змейкой» между предметами.
	Лазанье	Упражнять в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени.
	Метание	Развивать ловкость в заданиях с мячом - перебрасывание мячей друг другу. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Упражнять в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.
	Равновесие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс, на середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше.
	Подвижные игры	«Автомобили», «Найди себе пару», «Совушка».
Старшая группа		
	Ходьба	Упражнять в ходьбе по кругу с изменением направления движения. Повторить ходьбу между предметами. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.
	Бег	Повторить бег между предметами. Упражнять в беге по кругу с изменением направления движения. Разучить челночный бег. Упражнять в беге с выполнением заданий. Повторить бег на скорость.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с кубиками, с обручем, с гимнастической палкой.
	Прыжки	Закреплять умение прыгать в длину с разбега. Выполнять прыжки между набивными мячами. Выполнять прыжки через короткую скакалку.
	Лазанье	Упражнять в пролезании в обруч (под дугу) боком в группировке. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек.
	Метание	Повторить перебрасывание мячей друг другу. Выполнять броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. Упражнять в метании в горизонтальную цель, метание мешочков вдаль. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу.
	Равновесие	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Выполнять ходьбу по наклонному бревну, руки свободно балансируют; ходьба по бревну боком

		приставным шагом.
	Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Совушка», «Караси и щука», «Ловишки», «Мышеловка», «Ловишки-перебежки». «Бездомный заяц».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Повторять навык ходьбы по кругу. Повторять навык ходьбы, перешагивая через предметы. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Закреплять навыки ходьбы с остановкой по сигналу.
	Бег	Повторить бег между предметами. Упражнять в беге по кругу с изменением направления движения. Разучить челночный бег. Упражнять в беге с выполнением заданий. Повторить бег на скорость.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с султанчиками, с кубиками, с мячиком.
	Прыжки	Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; повторить игровые упражнения с прыжками.
	Лазанье	Подлезание под шнур в группировке. Подлезание под 3-4 дуги; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом. Выполнять лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья).
	Метание	Повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в метании мешочков в цель в корзину (обруч) с расстояния 3 м. Метание мячей (мешочков) на дальность. Упражнять в перебрасывании мяча.
	Равновесие	Отрабатывать упражнения на равновесие. Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку.
	Подвижные игры	«Прыжки через шишки», «Кто дальше бросит», «Забрось в кольцо», «Перебрось — поймай».
Август	Средняя группа	
	Ходьба	Повторить ходьбу между предметами. Упражнять детей в ходьбе врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.
	Бег	Повторить бег между предметами. Упражнять детей в беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Выполнять бег врассыпную.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с мячом, с флажками, с обручем.
	Прыжки	Прыжки в длину с места. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед.
	Лазанье	Упражнять в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.
	Метание	Упражнять в заданиях с мячом: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу. Метание мешочков на дальность, упражнять детей в метании в цель. Прокатывание обручей друг другу.
	Равновесие	Выполнять ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за голову. Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8

		набивных мячей.
	Подвижные игры	«Кролики», «Совушка», «Лошадки», «Автомобили».
	Старшая группа	
	Ходьба	Упражнять детей в ходьбе между предметами, в ходьбе по кругу. Упражнять в ходьбе с изменением направления движений. Повторить ходьбу с подниманием колен.
	Бег	Упражнять детей в беге между предметами. Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски, в беге по кругу. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.
	ОРУ	ОРУ без предметов, с мячом, с обручем.
	Прыжки	Выполнять прыжки через бруски на двух ногах, правым и левым боком. Прыжки с преодолением препятствий, прыжки в длину с места.
	Лазанье	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи», ползание на четвереньках с мешочком на спине. Лазанье под шнур, обруч прямо и боком в группировке.
	Метание	Выполнять отбивание мяча одной рукой в ходьбе. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы. Развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину двумя руками от груди.. Выполнять метание мешочков в даль правой и левой рукой, броски мешочков в обруч, одной рукой снизу.
	Равновесие	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.
	Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Не оставайся на земле», «Карусель», «Горелки», «Охотники и зайцы», «Фигуры».
	Подготовительная группа	
	Ходьба	Упражнять в ходьбе по кругу с изменением направления движения. Повторить ходьбу между предметами. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.
	Бег	Повторить упражнения в беге на скорость, в беге врассыпную.
	ОРУ	ОРУ с интерактивными кольцами, с обручем, с флажками, без предметов.
	Прыжки	Прыжки до обозначенного предмета, кто быстрее. Детям предлагается задание в прыжках по кругу на двух ногах.
	Лазанье	Закреплять лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.
	Метание	Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3-4 м).
	Равновесие	Ходьба между предметами с мешочком на голове; по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.
	Подвижные игры	«Воробы и кошка», «Кто скорее до кегли», «Горелки», «Сбей предмет».

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе 1.2 принципов и подходов Программы, то есть обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами.

Образовательная область	Формы	Методы	Средства
Физическое развитие	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки	- Словесные методы (беседа, объяснение, рассказ, чтение); - Наглядные методы (рассматривание иллюстраций и др., просмотр видео); - Практические методы (исследование, экспериментирование)	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом
Социально коммуникативное развитие	игровые ситуации, игры с правилами (дидактические, подвижные, народные), самостоятельные игры		Атрибуты для игр
Художественно-эстетическое развитие	Мастерские по изготовлению продуктов детского творчества, Ритмика, подвижные игры с музыкальным сопровождением, инсценировки		Иллюстративный материал, дидактический материал, оборудование и материалы для лепки, рисования
Познавательное развитие	Наблюдения, экскурсии, решение проблемных ситуаций, экспериментирование, познавательно-исследовательские проекты, дидактические игры		Символический материал, в том числе макеты, аудиозаписи и др.
Речевое развитие	Беседы, речевые проблемные ситуации, составления рассказов и сказок, творческие пересказы, отгадывание загадок, ситуативные разговоры, сюжетные игры		Книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал, дидактический материал

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности:

- в непосредственно образовательной деятельности;
- образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах;
- в самостоятельной деятельности детей.

Непосредственно образовательная деятельность осуществляется во всех возрастных группах 3 раза в неделю, основана на организации видов деятельности, заданных в ФГОС дошкольного образования.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов: использование двигательных умений в повседневной жизни, в игре, на прогулке, при проведении утренней гимнастики, привлечение внимания детей к здоровьесбережению, разным видам спорта и т.д.

В самостоятельной деятельности двигательная деятельность воспитанников осуществляется в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельность по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Систематически организуются разнообразные культурные практики:

-Физкультурный досуг – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослым для игры, развлечения, отдыха.

-Спартакиада – спортивные соревнования детей по различным видам спорта.

-День здоровья – ряд мероприятий, направленных на здоровьесохранение.

-Спортивный квест – игровое приключение, игра, с различными полосами препятствий, силовые задачи, сочетающиеся с логическими задачами, которые нужно решить мгновенно и в содружестве – всей командой.

-Спортивные прогулки в которых используются разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики. Прогулки, оказывают закаляющее воздействие на организм в естественных условиях, способствуют повышению уровня физической подготовленности дошкольников. Акцент в таких прогулках делается на воспитании интереса к спорту и здоровому образу жизни, формировании физических качеств.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, сочинять, заниматься разными видами деятельности и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Развитие самостоятельности	Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов: -первый этап Побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым. - второй этап Знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат. - третий этап Формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения. - четвёртый этап Происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.
Развитие свободной игровой деятельности	Игровая среда постоянно обновляется в соответствии с текущими интересами и инициативами детей. Спортивное оборудование разнообразно и доступно ребенку.

2.3 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
IX-2022 г.	«Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ в новом учебном году»	Общее родительское собрание, Физинструктор.Ру https://fizinstruktor.ru/
X-2022г.	«Здоровый образ жизни семьи»	Информационный стенд, https://fizinstruktor.ru/
XI-2022г.	"Ай, да мамы!" «Вместе с мамой»	Спортивное мероприятие с участием педагогов, Размещение в дистанционных разновозрастных группах
XII-2022г.	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	Консультация для родителей (стендовый материал) https://fizinstruktor.ru/
I-2023г.	«Растём здоровыми, ловкими, быстрыми»	Фотовыставка (презентация на сенсорном киоске) Размещение в дистанционных разновозрастных группах
II-2023г.	«Учимся быть солдатами» «Волшебная шкатулка» «Зарничка»	Спортивное мероприятия. Размещение в дистанционных разновозрастных группах
III-2023г.	«Играем на свежем воздухе»	Консультация (стендовый материал) https://fizinstruktor.ru/
IV-2023г.	"Некогда болеть"	Информационный стенд https://fizinstruktor.ru/
V-2023г.	«Утренняя зарядка – это весело!»	Памятка для родителей https://fizinstruktor.ru/
VI-2023г.	"Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья"	Консультация на сенсорном киоске https://fizinstruktor.ru/
VII-2023г.	«Семейный туризм»	Информация на стенде https://fizinstruktor.ru/
VIII-2023г.	"Как развивать ребёнка на прогулке"	Рекомендации родителям (стендовый материал) https://fizinstruktor.ru/

2.4 Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Наименование программы	Содержание работы
«Старт» Яковлева Л.В.,	Программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его

Юдина Р.А.	психофизических особенностей и природных двигательных задатков. Это творческая двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики, основанная на наблюдениях за самостоятельной деятельностью детей. Отличительная особенность программы заключается в том, что программный материал распределен не по возрастным группам, а по конкретным направлениям. Составители программы объясняют это тем, что если природа наградила ребенка определенными способностями, не надо искусственно тормозить их развитие. Главное - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности. С целью обеспечения взаимосвязи физического, психологического и интеллектуального развития разработаны разные типы физкультурных занятий для всех возрастных групп: контрольное, сюжетно-игровое, образно-игровое, предметно-образное, по сказке, литературным произведениям, по интересам, на творчество, круговая тренировка, эстафеты и соревнования. Особенно широко используются сюжетные игры и подражательные движения. В программе "Старт" обращается внимание на обучение детей индивидуальным играм с предметами и спортивным инвентарем, а также на согласование работы инструктора и воспитателя в целях закрепления и дальнейшего развития на прогулках игровых навыков и способов выполнения упражнений, с которыми дети познакомились на физкультурных занятиях.
------------	--

3. Организационный раздел рабочей Программы

3.1 Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве спортивным инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал, оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм.

При неблагоприятной эпидемиологической обстановке образовательные и воспитательные занятия с детьми при благоприятных погодных условиях, соответствующих требованиям Сан Пин СП 2.4.3648-20 в большем объеме проводятся на улице; любые формы работы с детьми, которые предполагают массовость: концерты, общесадовские праздники, спортивные соревнования, экскурсии отменяются.

3.2 Распорядок и режим дня воспитанников

Организованная деятельность	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Физкультурные занятия /Двигательная деятельность на улице при погодных условиях соответствующих нормам СанПиН 2.4.1.3049-13 или зал/	Старшая группа №2 10.50-11.15	Средняя группа 10.45-11.05	Старшая №2 10.50-11.15	Средняя группа 10.45-11.05	Средняя группа 9.00-9.20 Старшая №2 9.50-10.15 Старшая №1 10.45-11.10
	Старшая №1 11.45-12.10 Индивидуальная работа с детьми	Подготовительная группа 11.45-12.15	Старшая №1 11.45-12.10	Подготовительная группа 11.45-12.15 Индивидуальная работа с детьми	Подготовительная группа 11.40-12.10
Физкультурные досуги, каждая среда месяца		1 неделя	15.05-15.35	Подготовительная группа	
			15.40-16.00		
		2 неделя	15.05-15.35	Старшая группа №2	
		3 неделя	15.05-15.30	Старшая группа №1	
			15.40-16.00		
		4 неделя	15.05-15.30		
			15.40-16.00	Средняя группа	

**Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы
(занятия по физическому развитию)**

(Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Двигательная деятельность на улице при погодных условиях соответствующих нормам СанПиН СП 2.4.3648-20 или зал

Возрастные группы		Количество образовательных ситуаций и занятий		
		в неделю	в месяц	в год
Средняя группа (20 мин.)	Физ. культура в помещении	2	8	72
	Физ. культура на прогулке	1	4	36
	Итого	3	12	108
	Всего нагрузка, мин.	60	240	2160
Старшая группа (25 мин.)	Физ. культура в помещении	2	8	72
	Физ. культура на прогулке	1	4	36
	Итого	3	12	108
	Всего нагрузка, мин.	75	300	2700
Подготовительная группа (30 мин.)	Физ. культура в помещении	2	8	72
	Физ. культура на прогулке	1	4	36
	Итого	3	12	108
	Всего нагрузка, мин.	90	360	3240

Примечание: между занятиями перерыв 30 мин.

Организация щадящего режима

Вид деятельности в режиме дня	Ограничение	Ответственный
Утренняя гимнастика	(1*) Снижение нагрузки на 50% (2*) Отмена на 7 дней (3*) Отмена на 11 дней	Инструктор по ФИЗО Воспитатель
Физкультурные занятия	(1*) Снижение нагрузки на 50% (2*) Отмена на 2 недели (3*) Отмена на 3 недели	Инструктор по ФИЗО Воспитатель
Физкультурные занятия на улице в зимнее время	1*) Снижение нагрузки на 50% (2*) Отмена на 3 недели (3*) Отмена на 1 месяц	Инструктор по ФИЗО Воспитатель
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель Инструктор по ФИЗО

Условные обозначения:

(1*) – дети с 3 и 4 группой здоровья

(2*) – дети после ОРВИ, гриппа, острого отита, аденоидита, ветряной оспы, краснухи, коклюша

(3*) – дети после острого бронхита, острой пневмонии, скарлатины, паротита

3.3 Организация образовательного процесса

Непрерывная образовательная деятельность начинается со 01 сентября 2022 года. С 16- 27 сентября, с 20-30 апреля – диагностический период.

Структура реализации образовательной деятельности

Организованная непосредственно - образовательная деятельность	Физическая культура в помещении -2 раза в неделю; Физическая культура на улице – 1 раз в неделю; Общее количество – 3 Двигательная деятельность на улице при погодных условиях соответствующих нормам СанПиН СП 2.4.3648-20 или зал
Совместная образовательная деятельность	Утренняя гимнастика – ежедневно Двигательная деятельность в спортивном уголке группы – ежедневно Подвижные игры - ежедневно Спортивные игры - ежедневно Гимнастика после сна – ежедневно Скандинавская ходьба – 1 раз в неделю (дети старших и подготовительных к школе групп) Физкультурные досуги – 1 раз в месяц в каждой возрастной группе
Праздники	День защитника Отечества Летняя спартакиада, Зимняя спартакиада (дети старших и подготовительных к школе групп)
Традиции	День здоровья – 1 раз в квартал Неделя зимних игр и забав (для младших дошкольников) Совместные мероприятия ко Дню матери Интерактивные прогулки по территории детского сада
Экскурсии	Экскурсия в клуб настольного тенниса «Эйс» (дети подготовительных к школе групп)

Примечание: в теплое время года максимальное число занятий и других мероприятий проводится на участке во время прогулки.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	Сентябрь Апрель

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Культурно - досуговая деятельность проводится с учетом особенностей государственных, международных и региональных событий, праздников и мероприятий, а так же в соответствии интересам и возможностям воспитанников.

месяц	группы	темы	формат работы
сентябрь	средняя	«Здравствуй, детский сад»	Досуговая деятельность
	старшая	«День знаний в старшей группе»	Развлечение на улице
	подготовительная	«День воспитателя»	Физкультурное развлечение для воспитателей с участием детей
октябрь	средняя	«В гости к лесовичку»	Физкультурный досуг на улице
	старшая	«Здоровье в порядке? Спасибо Зарядке.»	Развлекательный досуг Флэш-моб на улице
	подготовительная		
ноябрь	средняя	«Вместе с мамой»	Совместное развлечение с Воспитателями
	старшая	«Ай, да мамы!»	Спортивное мероприятие с воспитателями
	подготовительная		
декабрь	средняя	«Новогодние сюрпризы»	Физкультурный досуг в зале
	старшая	«Что нам нравится зимой»	Физкультурный досуг в зал
	подготовительная	«Самый быстрый, самый ловкий»	Спортивные соревнования в зале
январь	средняя	«В гости к Снеговичку»	День здоровья Зимние забавы на улице
	старшая	«Игры в снежном царстве»	День здоровья Зимние игры на улице
	подготовительная	«Зимняя спартакиада»	Физкультурное развлечение на улице
февраль	средняя	«Волшебная шкатулка»	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля, совместно с воспитателями
	старшая	«Учимся быть солдатами»	
	подготовительная	«Зарничка»	
март	средняя	«Масленица в гости к нам пришла»	Тематическое развлечение на улице
	старшая	«Широкая масленица»	Праздничное мероприятие на улице
	подготовительная	«Широкая масленица» «Юный пожарный»	Праздничное мероприятие на улице Интерактивная спортивная игра

апрель	средняя	«Пусть всегда будет солнце»	День здоровья
	старшая	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»	
	подготовительная		
май	средняя	«Незнайка на улице»	Физкультурное развлечение по правилам дорожного движения
	старшая	«Зарница»	Спортивно- патриотическая игра
	подготовительная	«Зарница»	
июнь	средняя	«Лето весело встречаем, с Клёпой дружно мы играем»	Развлечение, посвящённое дню защиты детей
	старшая	«Как мы лето искали»	Развлечение, посвящённое дню защиты детей
	подготовительная	«Как мы лето искали»	Развлечение, посвящённое дню защиты детей
июль	средняя	«Петушок – золотой гребешок»	Досуг, посвящённый дню семьи
	старшая	«День семьи, любви и верности»	Праздничное мероприятие на улице
	подготовительная		
август	средняя	«Весело играть»	День здоровья
	старшая		
	подготовительная	«В поисках клада»	Квест (интерактивная игра)

3.4 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Образовательное пространство спортивного зала оснащено игровыми атрибутами, необходимым спортивным инвентарем, аудиоматериалами, иллюстративным и дидактическим материалом. Игровые атрибуты (флажки, султанчики, ленточки и т.п.) расположены в свободном доступе для каждого ребенка.

Развивающая предметно - пространственная среда создана с учётом принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование могут использоваться в разных видах детской деятельности. Спроектированная развивающая предметно – пространственная среда позволяет реализовать ООПДО в полном объёме.

В зале есть и активно используется картотека словесных подвижных игр, комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме, загадки, стихи о спорте и здоровом образе жизни. Пространство спортивного зала **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации.

Игры, пособия, мебель в зале **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской деятельности, как на занятиях, так и при проведении досугов, праздников, тематических и комплексных занятий.

Пространство спортивного зала организуется педагогом в зависимости от комплексно-тематического планирования и является **вариативным**.

Группа	Оснащение предметно-пространственной среды
СЕНТЯБРЬ	

средняя	Мячи, кубики, флажки, ориентиры, обручи малого диаметра, дуги, верёвка, доска гладкая. <i>Маски для игр:</i> Кот, мышка, медведь.
старшая	Гимнастические скамейки, мячи разного диаметра, кегли или ориентиры, мешочки для метания, канат, гимнастические палки. <i>Для подвижных игр:</i> ленточки, мешочек на верёвочке, шнуры или косички, кегли для сбивания.
подготовительная	Гимнастические скамейки, мешочки с песком, шнуры (ленточки), мячи разного диаметра, набивные мячи, обручи, флажки, гимнастические палки. <i>Для подвижных игр:</i> мешочек на верёвке.
ОКТЯБРЬ	
средняя	Косичка (шнур), гимнастические скамейки, кубики, кегли, мешочки для метания, мячи, обручи разного диаметра, дуги для подлезания, набивные мячи, скакалки. <i>Маски для игр:</i> кот, медведь, мышка.
старшая	Гимнастические скамейки, короткие шнуры, длинный тонкий канат, мячи разного диаметра, гимнастические палки, обручи. <i>Для подвижных игр:</i> гимнастические скамейки, кубы, лестница, мячи, мешочек на верёвке, ориентиры для скоростных эстафет, <i>Маски для игр:</i> волк, кошка.
подготовительная	Гимнастические скамейки, шнуры, мячи разного диаметра, обручи, мешочки с песком. <i>Для подвижных игр:</i> ленточки, мешочек на верёвке.
НОЯБРЬ	
средняя	Кубики, гимнастические скамейки, шнуры, мячи разного диаметра, флажки, мешочки для метания, дуги, <i>Маски для игр:</i> лиса, мышка, медведь.
старшая	Мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, ориентиры. <i>Для подвижных и спортивных игр:</i> лестница (шведская стенка), скамейки, мешочек на верёвке, ленточки, шнур.
подготовительная	Канат, короткая скакалка, набивные мячи, кубики, дуги, мешочки с песком. <i>Для подвижных игр и игровых упражнений:</i> гимнастическая стенка, корзина для забрасывания мячей. <i>Маски для подвижных игр:</i> лиса
ДЕКАБРЬ	
средняя	Платочки, шнуры, бруски, мячи большого диаметра, набивные мячи, гимнастические скамейки, кубики, <i>Маски для подвижных игр:</i> лиса, волк, мягкая игрушка, кошка, медведь.
старшая	Обручи разного диаметра, набивные мячи, мячи резиновые разного диаметра, флажки, <i>Для подвижных игр и игровых упражнений:</i> ленточки. <i>Маски для подвижных игр:</i> шапочки для «Мороза», лиса.
подготовительная	Мешочки для метания, кегли, мячи разного диаметра, короткая скакалка, гимнастические скамейки, <i>Для подвижных игр и игровых упражнений:</i> ленточки, гимнастическая стенка.

	<i>Маски для подвижных игр: лиса.</i>
ЯНВАРЬ	
средняя	Обручи разного диаметра, канат тонкий и толстый, мячи, ленточки, скакалки, мешочки с песком. <i>Маски для подвижных игр: медведь, волк, кот.</i>
старшая	Кубики, мячи разного диаметра, набивные мячи, шнуры, дуги, обручи, набивные мячи. <i>Для подвижных игр и игровых упражнений: кегли, гимнастическая стенка, шайбы, клюшки.</i>
подготовительная	Гимнастические палки, кубики, мячи, шнур, скакалки. <i>Для подвижных игр и игровых упражнений: санки, шайба и клюшка.</i> <i>Для подвижных игр: красная и синяя шапочки.</i>
ФЕВРАЛЬ	
средняя	Гимнастические скамейки, бруски, обручи большого диаметра, мячи малого диаметра, мешочки для метания, кубики, ориентиры, гимнастические палки, набивные мячи <i>Маски для подвижных игр: медведь.</i>
старшая	Гимнастическая палка, бруски, кольцо (корзина) для мячей. <i>Для подвижных игр и игровых упражнений: клюшки и шайбы, санки, вертикальная цель.</i> <i>Маски для подвижных игр: лиса.</i>
подготовительная	Обручи, набивные мячи, резиновые мячи разного диаметра, гимнастические палки, <i>Для подвижных игр и игровых упражнений: санки, шайбы, клюшки</i> <i>Маски для подвижных игр: шапочки красного и синего цвета.</i>
МАРТ	
средняя	Кубики (кегли), шнуры, наклонная доска, обручи разного диаметра, мячи, верёвка, стойки, скакалки, флажки, доска, мешочки для метания. <i>Маски для подвижных игр: заяка.</i>
старшая	Мячи, флажки, короткие скакалки, гимнастические палки, мешочки. <i>Для подвижных игр и игровых упражнений: мячи большого и среднего диаметра.</i> <i>Маски для подвижных игр: волк.</i>
подготовительная	Канат, обручи разного диаметра, мешочки, кубики, шнуры, набивные мячи.
АПРЕЛЬ	
средняя	Бруски, доска, гимнастические скамейки, шнуры, мешочки для метания, обручи большого диаметра, кегли, мячи, ленточки. <i>Маски для подвижных игр: сова, кошка.</i>
старшая	Мячи, шнуры, короткие скакалки, обручи, мешочки. <i>Маски для подвижных игр: медведь, волк.</i>
подготовительная	Гимнастические палки, бруски, мячи, короткие скакалки, обручи, флажки, гимнастическая стенка.

	<i>Для подвижных игр и игровых упражнений:</i> набивные мячи, короткие шнуры, мешочки с песком, кегли, ленточки.
МАЙ	
средняя	Шнуры, мячи, кубики, короткие скалки, гимнастические палки, верёвка с привязанным на конце мешочком, шнур длинный. <i>Маски для подвижных игр:</i> волк, медведь.
старшая	<i>Для подвижных игр и игровых упражнений:</i> мячи, кегли, ракетки, воланы, обручи, плоские обручи, шнур, набивные мешочки.
подготовительная	Обручи, мячи большого и малого диаметра, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, гимнастические палки. <i>Для подвижных игр и игровых упражнений:</i> короткие скалки,
ИЮНЬ	
средняя	Кубики, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, дуги для подлезания, доска. <i>Маски для подвижных игр:</i> лиса, медведь, волк.
старшая	Кегли, короткие скалки, мешочки для метания, набивные мячи, ракетки с воланами, мячи разного диаметра, флажки, дуги или воротики. <i>Маски для подвижных игр:</i> медведь, лиса.
подготовительная	<i>Для игровых упражнений и подвижных игр:</i> мячи разного диаметра, воротики или дуги, кубики, воланы и ракетки, шишки для перепрыгиваний, метания и скоростных эстафет.
ИЮЛЬ	
средняя	Гимнастические скамейки, мячи разного диаметра, мешочки для метания, султанчики и флажки, кегли. <i>Маски для подвижных игр:</i> мышка, сова.
старшая	Кегли, короткие скалки, мешочки для метания, набивные мячи, ракетки с воланами, мячи разного диаметра, флажки, дуги или воротики. <i>Маски для подвижных игр:</i> медведь, лиса.
подготовительная	<i>Для игровых упражнений и подвижных игр:</i> мячи разного диаметра, воротики или дуги, кубики, воланы и ракетки, шишки для перепрыгиваний, метания и скоростных эстафет.
АВГУСТ	
средняя	Кубики, ленточки, кегли, мячи большого диаметра. <i>Маски для подвижных игр:</i> кошка.
старшая	Кегли, короткие скалки, мешочки для метания, набивные мячи, ракетки с воланами, мячи разного диаметра, флажки, дуги или воротики. <i>Маски для подвижных игр:</i> Медведь, лиса, волк.
подготовительная	<i>Для игровых упражнений и подвижных игр:</i> мячи разного диаметра, воротики или дуги, кубики, воланы и ракетки, шишки для перепрыгивания, метания и скоростных эстафет, игра городки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка.

3.5 Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Вариативная часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса, обеспечивает вариативность современного дошкольного образования, и составляет не более 30% от ее общего объема.

Наименование программы, технологии	Особенности осуществления образовательного процесса
«Старт» Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина (с 3 до 7 лет)	Программа реализуется в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности

3.6 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
	1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. 2. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №8. 3. Программа дошкольного образования «От рождения до школы»/Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой
Физическое развитие	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г. Авдеева Н.Н, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, «Основы безопасности детей дошкольного возраста» 1998 г. Анисимова М.С.. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста,- СП:ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012 Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 4-5 года. - М: Просвещение, 2005г Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 5-6 года. - М: Просвещение, 2005г Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 6-7 года. - М: Просвещение, 2005г Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. «Теория и методика физической культуры дошкольников»-СПб «ДЕТСТВОПРЕСС», М., ТЦ

	«СФЕРА» 2008 Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Программа «Старт» – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: дис. Канд. пед.наук/ Н.Л. Петренкина. – СПб, 2004г.
--	---

Приложение 1

Уровень двигательной активности в средней группе

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Физическая культура		20		20	20
Подвижные игры (не менее 2 в день)	25	25	25	25	25
Музыкальная деятельность	20		20		
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Игры с подгруппами детей	10	10	10	10	10
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	5	10	10	10	10
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	12	12	12	12	12
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 минут				
День здоровья	1 раз в месяц 25 минут				
Физкультурные праздники	2 раза в год 20 минут				
Самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на прогулке	20 0	20 0	20 0	200	200
Итого	30 0	30 0	30 0	300	300

При 12-часовом пребывании в ДОУ уровень двигательной активности составляет 5ч.00 мин. в день.

Врач ГБДОУ _____

Уровень двигательной активности в старшей группе

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Физическая культура		25	25		25
Подвижные игры (не менее 2 в день)	25	25	25	25	25
Музыкальная деятельность	25			25	
Спортивные упражнения	15	15	15	15	15
Динамическая пауза	23	23	23	23	23
Игры с подгруппами детей	15	15	15	15	15
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	12	12	12	12	12
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	15	15	15	15	15
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30 минут				
День здоровья	1 раз в месяц 30 минут				
Физкультурные праздники	2 раза в год 30 минут				
Самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на прогулке	180	180	180	180	180
Итого	320	320	320	320	320

При 12-часовом пребывании в ДОУ уровень двигательной активности составляет 5ч.20 мин. в день.

Врач ГБДОУ _____

Уровень двигательной активности в подготовительной группе

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Физическая культура	30		30	30	
Подвижные игры (не менее 2 в день)	25	25	25	25	25
Музыкальная деятельность		30			30
Динамическая пауза	25	25	25	25	25
Спортивные упражнения	15	15	15	15	15
Игры с подгруппами детей	15	15	15	15	15
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	15	15	15	15	15
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	10	10	10	10	10
Физкультурный досуг	1 раз в месяц		35 - 40 минут		
День здоровья	1 раз в месяц		35 - 40 минут		
Физкультурные праздники	2 раза в год		35 - 40 минут		
Самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на прогулке	16 5	16 5	16 5	165	165
Итого	31 0	31 0	31 0	310	310

При 12-часовом пребывании в ДОУ уровень двигательной активности составляет 5ч.10 мин. в день.

Врач ГБДОУ _____

