

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МАДОУ детский сад №13
«Журвушка»
Протокол от «» августа 2024г.
№

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим МАДОУ детский
сад №13 «Журвушка»
_____ Л.В.Густокашина
Приказ от «____»
_____ 2024г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
от (3 до 7 лет)**

Муниципального автономного дошкольного учреждения
Детский сад №13 «Журавушка»
Невьянского городского округа
(МАДОУ детский сад №13 «журавушка»

на 2024-2025 учебный год

г. Невьянск

№ п/п	Содержание	страница
	Введение	4
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	9
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	9
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
2.	Содержательный отдел	12
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	12
2.1.2.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	13
2.1.3.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	13
2.1.4.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	14
2.1.5.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	10
2.2.1	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	16
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	19
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	19
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	21
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому	24

	развитию детей 6-7 лет	
2.2.6	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	29
2.2.7	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	31
2.2.8	Взаимодействие педагогов	41
2.2.9	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	43
2.2.10	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2.2.11	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	67
3.	Организационный раздел	69
3.1	Диагностические инструменты	71
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	76

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;

3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МБДОУ
6. Основная образовательная программа МБДОУ

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

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

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам [1, стр. 20];

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

К пяти годам:

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

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

К шести годам:

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

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОО (Протокол № ___ от «___» _____ 2024 г.)

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста»

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту («Паспорт здоровья», см. Приложение 1).

2. Содержательный отдел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2.1 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие»

решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 124-125];

ОРУ:

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений [1, стр. 125];

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;

- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);

- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение [1, стр. 125].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- малоподвижные игры [1, стр. 125-126]

Спортивные упражнения:

- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;
- катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности [1, стр. 116-127].

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 127-129].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, врассыпную;

- построение по росту;

- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;

- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;

- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;

- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте [1, стр. 129].

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки;

- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;

- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;

- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения

- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры [1, стр. 128].

Спортивные упражнения:

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].

Строевые упражнения:

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

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;
- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. [1, стр. 132].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры [1, стр. 132-133].

Спортивные упражнения:

Ходьба на лыжах:

- по лыжне (на расстояние до 500 м.);
- скользящим шагом;
- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание:

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

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола:

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

Бадминтон:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;

- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать [1, стр. 134-135].

2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 136-137];

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;

- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки [1, стр. 137].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Спортивные игры

Городки:

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

Элементы баскетбола:

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

Элементы футбола:

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

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

- стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие :

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В группах младшего дошкольного возраста физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. У старших дошкольников 2 занятия в зале и 1 на улице. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре: до 15 мин. - младшая группа, 20 мин. - средняя группа, 20/25 мин. - старшая группа, 30 мин. - подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть: беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность», построение-перестроение, выполнение разных видов ходьбы, бега, прыжков, дыхательные упражнения.

Основная часть: общеразвивающие упражнения, танцевальная или ритмическая гимнастика, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная часть: игра малой подвижности, упр. на дыхание, релаксация, пальчиковая гимнастика, логоритмика.

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Проводится один раз в неделю в каждой группе по профилактике плоскостопия, формированию осанки, укреплению дыхательной системы. Возраст 3-4 года

Сентябрь

Показ волшебной коробочки.

- Ребята, это волшебная коробочка. В ней находятся волшебные дорожки и коврики. Мы будем по ним ходить и лечить наши ножки.

Рассматривание, показ. Ходьба по массажным дорожкам и коврикам.

На 3-4 неделе использование деревянных массажеров.

Ходьба с высоким подниманием колена, упр. «Петушок гуляет»

- Петя, Петя, петушок золотой гребешок. Вышел на дорожку, высоко поднимает ножку. Упр. «Петушок ищет зернышки»

Упр. на дыхание «Петушок»

Губы плотно сжаты. Сделать вдох через нос, поднять руки в стороны. На выдохе крикнуть «кукареку», выполняя взмахи руками. 4 раза

Октябрь

Ходьба: на носках, на пятках, по массажным дорожкам Использование массажеров

Упр. «Пятка – носок» 8 раз

Сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты. Менять положение стоп. Упр. на формирование осанки «Крылышки».

И.п. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счет

2-4-6, и. п. 2 раза

«Крылышки» свои держу! Вам ребята так скажу:

«Вы попробуйте, друзья, удержаться так, как я!»

Упр. на дыхание «Сдуй листочек»

На ладони лежит лист. Губы сомкнуты. Плавный вдох через нос. На выдохе сдуть лист с ладони. 4 раза

Ноябрь

Ходьба: - на носках, на пятках с разным положением рук, приставляя пяточку к носочку; 3-4 неделя по косичке; по массажным дорожкам и коврикам.

Использование массажеров Упражнения, сидя на стуле:

1. Руки на поясе, пережат с пятки на носок. 8 раз

2. Одна нога выпрямлена, другая под стулом. Смена положения ног. 8 раз 3. Стопы стоят на полу.

Разведение пяток в стороны. 8 раз

4. Стопы в вертикальном положении, опора на пятки.

Сжимание и разжимание пальцев ног. 8-10 раз Упр. на формирование осанки

«Окошко»

И.п. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счет 2-4-

6, и.п. 2 раза

Упр. на дыхание «Надуй шарик» 2 раза Воздух мягко набираем вдох через нос

Шарик красный надуваем выдох через рот

Пусть летит он к облакам вдох через нос

Помогу ему я сам

выдох через рот

Декабрь

Ходьба: на носках, на пятках, с разным положением рук, по массажным дорожкам и коврикам, боковым приставным шагом; 3-4 неделя по косичке. Использование массажеров

Упражнение с мячом

Выполняются сидя на полу или на стуле

1 неделя – тряпичный мяч

3 неделя – резиновый мяч

4 неделя – массажный мяч

4 неделя – пластмассовый мяч

1. Прокатывание мяча стопой ноги от пятки к пальцам и обратно. 8 раз

2. Надавливание на мяч серединой стопы. 8-10 раз 3. Захватывание стопами мяча и попытка приподнять.

4. «Колодец» развернуть стопы, соединить пятки и пальцы. В промежуток между стопами положить мяч.

5. Прокатывание мяча по сомкнутым ногам до пальцев ног и обратно. 6-8 раз

Упр. на формирование осанки «Подъёмный кран»

И.П. полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2-4-6, опустить. То же другой ногой. Не заваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать 2 раза каждой ногой Подъёмный кран изображаю, груз тяжёлый поднимаю.

Упр. на дыхание «Остуди чай»

Губы плотно сжаты. Плавный вдох через нос, и плавный выдох через рот на воображаемую чашку с чаем. 4 раза

Январь

Ходьба: на носках, на пятках, между предметами, по массажным дорожкам и коврикам, «по-медвежьи» на внешней стороне стоп. Использование массажеров Упражнение с палочкой

Выполняются сидя на полу или на стуле:

1. «Пятка-носок» 8-10 раз
2. «Сжатие-разжатие пальцев ног» 8-10 раз
3. Прокатывание палочки стопою ноги от пятки до пальчиков (меняя ноги) .3-4 неделя прокатывание двумя ногами.
4. «Удержи палочку» пальцами рук вложить палочку в пальцы ног, попытаться удержать.

Упр. на формирование осанки «Подними ноги вверх»

И.п. полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую, удержать ноги на счёт 2-4-6, опустить обе ноги вместе. Повторить, начиная с другой ноги, 2 раза каждой ногой.

Поднимаю груз смелее, хоть и стало тяжелее.

Упр. на дыхание «Сдуй снежинку»

На ладони лежит снежинка. Губы сомкнуты. Плавный вдох через нос. На выдохе сдуть снежинку с ладони. 3-4 раза

Февраль

Ходьба: «Кто за кем идет»

<p>Цыплёнок на цыпочках Крался за кошкой. А кошка на цыпочках Шла за Антошкой. Антошка на цыпочках Двигался к дому. Теперь развернёмся Пойдём по - другому. На пятках за кошкой Плетётся Антошка. За бедным цыплёнком – Усатая кошка. Цыплёнок от страха Забрался в корзину. Сердитая кошка Выгнула спину. (Е. Карельская)</p>	<p>крадучись идти на носках</p> <p>Развернуться в обратную сторону</p> <p>ходьба на пятках</p> <p>присесть руки к полу</p> <p>не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, выгнуть спину</p>
---	---

Ходьба по массажным коврикам и дорожкам.

Использование массажеров. Упражнения, сидя на полу

- 1) «Пятка-носок» 10 раз
- 2) «Сжимание и разжимание пальцев ног» 8-10 раз
- 3) «Утюжки» 10 раз

Стопы стоят на ковре, упор руками за спиной. Скользящие движения стопами по ковру вперед назад – «утюжки разогреваются» 10 раз

4) «Песок»

Имитация загребания песка пальцами, пятки стоят на месте. 8-10 раз
(сначала выполнять одной ногой, если хорошо получается обеими)

Упражнение на формирование осанки «Книжечка»

И.п. лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, и.п. 2-3 раза

Стопы я легко достану, если книжечкой я стану. Упражнение на дыхание «Покачаемся»

Чтобы правильно дышать, себя надо раскачать. И.п. – о.с. вдох

1-2 медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делать выдох, 3-4 медленно распрямиться и прогнуться назад, делая выдох 5 раз.

Март

Ходьба: - на носках с перешагиванием косичек; по обручу – серединой стопы, пятки и носки прижаты к полу; по массажным дорожкам и коврикам

Использование массажеров

Упражнение с мячом

Выполняются сидя на полу или на стуле

1 неделя – тряпичный мяч

2 неделя – резиновый мяч

3 неделя – массажный мяч

4 неделя – пластмассовый мяч

1. Прокатывание мяча стопой ноги от пятки к пальцам и обратно. 10 раз менять ноги

2. Надавливание на мяч серединой стопы. 10 раз менять ноги
3. Захватывание стопами мяча и приподнимание его, 3-4 раза
4. «Колодец» развернуть стопы, соединить пятки и пальцы. В промежуток между стопами положить мяч. 5 раз
5. Прокатывание мяча по сомкнутым ногам до пальцев ног и обратно. 5-6 раз

Игра «Собери мячи»

Захватывание мяча стопами и складывание в корзину. Упражнение на формирование осанки «Кулачки»

И.п. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-3-6, и.п. 2-3 раза

Упражнение на дыхание «Насос»

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы. И.п. о.с. – вдох

1-2 наклон вниз, произнести на выдохе «с-с-с»

3-4 выпрямиться – вдох 4-5 раз

Апрель

Ходьба: - по ребристой доске, по канату приставным шагом, вперед и боком; по массажным коврикам и дорожкам Использование массажеров Упражнения:

- 1) «Ролики»
Прокатывание стопами чурочек из игры «Городки»
- 2) «Пятка-носок» 10 раз
- 3) «Сжатие-разжатие пальцев ног» 10 раз
- 4) «Удержи палочку» 2-3 раза
- 5) «Захвати»

Попытаться захватить палочку пальцами ног с пола 2-3 раза Упр. на формирование осанки «Велосипед»

И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счет 2-12 , и.п. 2-3 раза Крутить педали не легко, если ехать далеко.

Упражнение на дыхание «Пчёлы» 3 раза

Мы представим, что мы пчёлы, мы ведь в небе новосёлы.

И.п. о.с. 1- руки в стороны – вдох, 2- руки опустить – (з-з-з) выдох

Май

Ходьба: - «Кто за кем идет», по массажным дорожкам и коврикам, обручу, канату, ребристой доске.

Использование массажеров

Предложить детям различные мячи, палочки. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Игра «Собери мячи»

Игра «Собери палочки в ведёрко»

Упражнения для формирования осанки – повторить разученные.

Упражнение на дыхание «Куры» 3 раза

Бормочут куры по ночам - вдох

Бьют крыльями тах- тах - выдох Поднимаем руки мы к плечам -

вдох Потом опустим – так - выдох

Поднимаем руки мы к плечам - вдох Потом опустим – так - выдох

Возраст 4 – 5 лет *Сентябрь*

Ходьба: Массажные дорожки, коврики, ребристая доска, по обручу, по канату.

Использование массажеров Упражнения

- 1) «Пятка-носок» 10 раз
- 2) «Сжимание-разжимание пальцев» 10-12 раз
- 3) «Утюжки» 10-12 раз
- 4) «Песок» 10 раз
- 5) «Пятка в сторону»

Приподнимание и одновременное разведение пяток в сторону. Упражнение на формирование осанки «Самолет»

И.п. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10. Вернуться в и.п.

Руки в стороны, и вот, мы летим как самолет.

Упражнение на дыхание «Трубач»

И.п. сидя, кисти рук сжаты в трубочку, приподняты на уровне рта.

Вдох и на выдохе произнести «п-ф-ф-ф» 3-4 раза

Октябрь

Ходьба: «Кто за кем идет», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажеров

Упражнение с мячом

Выполняются сидя на полу или на стуле

- 1 неделя – тряпичный мяч
- 2 неделя – резиновый мяч

- 3 неделя – массажный мяч
- 4 неделя – пластмассовый мяч

Прокатывание мяча стопой ноги от пятки к пальцам и обратно.

10 раз менять ноги

1. Надавливание на мяч серединой стопы. 10 раз менять ноги
2. Захватывание стопами мяча и приподнимание его, 5-6 раза
3. Катание мяча вправо-влево, по кругу поочередно правой, левой стопой 2-3 раза

Игра «Мяч по кругу»

Дети сидят по кругу на ковре. Ребенок зажимает между стопами мяч, переносит его и кладёт на пол около соседа сидящего рядом. Тот в свою очередь своему соседу и т.д. по кругу.

Игра «Собери мячи»

Упражнение на формирование осанки

«Кошечка ласковая, сердитая»

И.п. стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!», вернуться и.п. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!», вернуться в и.п. 2-4 раза

Упражнение на дыхание «Кошечка»

И.п. – стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот, произнести «ф-ф-ф-ф» выбросить вперёд руки с широко растопыренными пальцами. Совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой. 3 раза

Ноябрь

Ходьба: по-медвежьи, по массажным дорожкам и коврикам; на носках, перешагивая гимнастические палки (косички, кубики) Использование массажеров Упражнения с палочкой

- 1) «Ролики» Прокатывание стопами чурочек из игры «Городки»

- 2) «Сжатие-разжатие пальцев ног» 10 раз
- 3) Прокатывание палочки стопами ног от пяточек до пальчиков 10-12 раз
- 4) «Захвати» Захватить палочку пальцами ног с пола 2-3 раза
- 5) «Удержи палочку» 2-3 раза по 2-3 секунды

Игра « Передай по кругу»

Аналогично игре «Мяч по кругу»

Игра «Собери карандаши»

С помощью пальцев ног собрать карандаши.

Упражнение на формирование осанки «Хлопок»

И.п. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки у плеч. Хлопок руками впереди, руки к плечам, вернуться в и.п. 2-4 раза

Упражнение на дыхание «Семафор»

Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.

И.п. о.с. 1-3 поднять руки в стороны – вдох

4-6 медленно опустить руки – выдох 5 раз

Декабрь

Ходьба: по массажным дорожкам, коврикам, на носках, на пятках с разным положением рук, по обручу, по гимнастической палке

Использование массажеров

Упражнения

- 1) И.п. стоя, выполнять перекаты с пяток на носки 10 раз 2) «Пролитый клей» И.п. стоя, пальцы ног плотно прижаты к полу; поочерёдно приподниматься на носки, приподнимая пятки 10 раз

3) И.п. сидя на стуле, приподниматься на носки с одновременным разведением пяток 8-10 раз

4) И.п. сидя на стуле или на полу, подошвой левой ноги растереть подъем и часть голени правой ноги. То же другой ногой 8 раз 5) «Захвати косточку» рукой положить косточку между пальцами и подушечкой стопы. Попытка удержать косточку. Если получается хорошо, захватить косточку лежащей на полу и попытка ее приподнять. Игра «Золушка»

Собрать мелкие игрушки стопами ног

Упражнение на формирование осанки «Потянись к носку»

И.п. лежа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и.п.. То же к другой ноге. 2-4 раза к каждой ноге.

Упражнение на дыхание «Каша кипит»

И.п. сидя, спина прямая, плечи расправлены, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втянуть живот – вдох, выпячивая живот – выдох.

На выдохе произнести «ф-ф-ф». 5 раз

Январь

Ходьба: по массажным дорожкам, коврикам; на носках, на пятках между предметами; на внешней стороне стопы; по косичке прямо и боком.

Использование массажеров

Упражнения на формирование осанки

1) «Любопытная кукла» И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки, вниз – в стороны, повороты головы вправо-влево 4-6 раз медленно

2) «Кукла удивилась» И.п. то же, поднятие плеч вверх 5-6 раз

Упражнение с платочком

- 1) Сидя на стуле, стопы стоят на пятках, пальцы приподняты вверх, выполнять круговые движения в одну и другую сторону 6-7 раз
- 2) Платочек на полу, стопы сбоку от платочка на носках. Перенос ног то в правую, то в левую сторону от платка. То же самое стопы поставить на пятки 5-6 раз
- 3) Сжимание и разжимание пальцев ног 10 раз
- 4) «Собери платочек» И.п. сидя на стуле, расстелить перед собой платок, стопы поставить на пятки перед платком. Выполнять поочерёдное захватывание платочка пальцами ног, как бы двигая под стопы 3-4 раза
- 5) «Удержи платочек» При помощи рук вложить платок между пальцами ног, попытаться удержать его 3-4 раза
- б) «Подними платочек» Попытаться захватить платок пальцами ног с пола и попытаться его поднять 5-6 раз, меняя ноги

Игра «Собери платочки в шкатулку»

При помощи пальцев ног собрать платочки Упражнение на дыхание

«Подуй на платочек»

Февраль

Ходьба: по-медвежьей, по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске, по следам, клеёночной дорожке.

Использование массажеров Упражнения с кубиком

- 1) И.п. сидя на полу, переворачивать кубик стопой 10-12 раз
- 2) И.п. то же, захватывание кубика стопами ног и поднимание вверх.

Попытка удерживания 3-5 секунд, 5-6 раз

- 3) И.п. то же, растирание кубиком стоп ног 10-12 раз
- 4) «Построй башенку» ставить ногами кубик на кубик. Если хорошо получается можно увеличить до 4 кубиков 3-4 раза, (усложнить задание – построить по образцу, разных цветов, размеров).

Игра «Подъемный кран»

На стройку приехал грузовик с кирпичом. Машину надо разгрузить, (или загрузить) наши ноги – это подъемный кран.

Упражнение на дыхание «Удивимся»

Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть.

И.п. о.с. 1-2 медленный вдох поднять плечи.3-4 выдох 5 раз

Март

Ходьба: « Колобок»

Тише, тише, колобок! Вдруг услышит серый волк. Тихо ножками пойдём, Незаметно прошмыгнём. Но румяный колобок Прыгнул прямо в огород. Через грядки вдоль забора Скачет, словно от Федоры.	Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях. Ходьба на носках, сохраняя красивую осанку. Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню. Перекаты с носка на пятки.
---	---

по массажным коврикам, дорожкам, на носках с разным положением рук между предметами.

Использование массажеров Упражнение с массажным мячом

- 1) И.п. сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз
- 2) И.п. то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз
- 3) И.п. то же, круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево. 10 раз

4) И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Поднять мяч ногами и удержать его. 5-6 раз

5) И.п. сидя, ноги врозь, мяч лежит у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной ноги перекатывать мяч к другой ноге. 10-раз

Игра «Передай мяч» Игра «Собери мячи»

Упражнение на дыхание «Барабанщик»

Мы слегка побарабаним,и сильнее сразу станем. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе – вдох, 1- 2 присесть, хлопнуть по коленям на выдохе произнести «бам- бам-бам», 3-4 вдох 5 раз

Апрель

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; с высоким подниманием ноги, согнутой в колене; «пингвины» пятки вместе, носки врозь

Использование массажеров

Массаж ног «Божья коровка»

Божьей коровки папа идёт.	Сидя, поглаживание ног сверху донизу
Следом за папой мама идёт.	Разминание
За мамой следом детишки идут.	Похлапывание ладошками
Вслед за ними самые малышки бредут. Красные юбочки носят они, Юбочки с точками чёрненькими. На солнышко они похожи,	«Шагание» пальчиками
Встречают дружно новый день.	Поколачивание кулачками
А если будет жарко им,	Постукивание пальчиками
То спрячутся все вместе в тень.	Поднимание рук вверх, скрестить кисти, широко раздвинув пальцы
	Поглаживание ног ладонями.
	Спрятать руки за спину.

Упражнения

- 1) «Пятка-носок» 10 раз
- 2) «Песок» 10-12 раз
- 3) «Пролитый клей» 12 раз Игра «Построй забор»

Дети с помощью ног ставят кубики в ряд. Если дети справляются, можно предложить поставить 2,3 ряд

Упражнение на дыхание «Гуси летят» Гуси высоко летят, на ребят они глядят.

И.п. о.с. 1- руки в стороны - вдох, 2-опустить вниз со звуком «гу-у-у» - выдох 5-6 раз

Май

Ходьба: использовать все виды ходьбы, чередуя; по массажным дорожкам и коврикам

Использование массажеров

Предложить детям различные мячи, палочки, чурочки, кубики, платочки. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Игры: «Золушка»

«Подъемный кран»

«Собери палочки, мячи, карандаши» Упражнение на дыхание по выбору детей.

Возраст 5 – 6 лет

Сентябрь

Ходьба: «Кто за кем идет», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажеров Комплекс «Весёлый зоосад»

- 1) «Танцующий верблюд»

И.п. стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. (Носки от пола не отрывать) 12 раз

- 2) «Забавный медвежонок»

И.п. стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево, вокруг себя. 2раза по 10

3) «Смеющийся сурок»

И.п. стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 34 и.п. 8 раз

4) «Тигрёнок потягивается»

И.п. сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п. 8 раз

5) «Обезьянки непоседы»

И.п. сидя по-турецки, руки произвольно, 1 -поставить ноги стопами на пол; 2- встать без помощи рук; 3- скрестить ноги; 4- сесть без помощи рук, сохраняя при этом правильную осанку. 6-7 раз б) «Резвые зайчата»

И.п. стоя, ноги вместе, руки перед грудью. Подскоки на носках 12 раз Игра «Золушка»

Упражнение на дыхание «Подпрыгни и подуй»

Чуть выше головы детей подвешивается шарик или бабочка. Ребёнок подходит, подпрыгивает и дует на предмет. 3 раза **Октябрь**

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; боком по палке или толстому шнуру; по ребристой доске; перекатом с пятки на носок. Использование массажеров Упражнение на осанку «Цапля»

И.п. о.с. у стены. 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны ладонями вниз; 2- и. п., 3- другой ногой; 4 и.п. 6 раз

Логоритмическое упражнение «Полотёр»

Сидя на полу, ноги согнуты, руками упор за спиной. Дети ритмично проговаривают текст, выполняя скользящие движения ногами. 2 раза Я – веселый полотёр, я сегодня пол натёр.

За мой труд и за умение заработал я печенье. Упражнения киндер яйцом

1) Прокатывание стопами вперед-назад, вправо-влево, по кругу.

- 2) Попытка удержать пальцами ног.
- 3) Попробовать поднять с пола и удержать. Игра «Шарики и кольца»

Сесть на пол, разложить перед собой в линию кольца (от 5-10 штук). Перед кольцами положить косточки (если у ребёнка, получается, поднять киндер можно использовать его). Ребенок стопами перекладывает косточки в кольцо и обратно.

Упражнение на формирование осанки «Лодочка»

И.п. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног _ «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и. п. 2-4 раза

Упражнение на дыхание «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произнести «ф-ф-ф-ф». 3-4 раза

Ноябрь

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; с мешочком на голове; по- медвежьи, перекатом с пятки на носок

Использование массажеров

Массаж стоп

- 1) Сидя, положить ногу на ногу. На правой руке согнуть пальцы, делая «щеточку», и проводить энергично ими по ступне левой ноги.
- 2) Ладонью правой руки энергично разотреть ступню левой ноги.
- 3) Двумя руками размять пальцы левой ноги.
- 4) Правой рукой размять пятку левой ноги.
- 5) Шевелить пальцами левой ноги.
- 6) Ладонью правой руки погладить ступню левой ноги.
- 7) Обеими ладонями погладить голеностопный сустав.

- 8) Потопать ногой по полу. Повторить все с правой ногою.
Игра «Подъемный кран» Построить башню из 5-6 кубиков.

Упражнение на дыхание «Носик»

Мы немножко помычим, и по носу постучим.

И.п. о.с. 1- сделать вдох носом, 2- на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м» одновременно постукивая по крыльям носа указательным пальцем 4-5 раз

Декабрь

Ходьба: «Как на тоненький ледок»

<p>Выпал беленький снежок Собрались мы все в кружок. Снег, снег белый снег. Засыпает нас он всех.</p> <p>Мы на саночки садимся, И под горку быстро мчимся.</p> <p>Снег, снег, белый снег, Мчимся мы быстрее всех. Дети все на лыжи встали. Друг за другом зашагали. Снег, снег, белый снег Кружит, падает на всех. Губами снежинку ловлю на лету.</p>	<p>Ходьба по кругу на носках. Сохраняя осанку. На месте не отрывая носки от пола, поднимать выше пятки. Ходьба с сильно развернутыми в сторону носками ног. Перекаты с носка на пятку стоя на месте. Ходьба перекатом с пятки на носок. Стоя подниматься на носки и опускаться на всю ступню.</p>
---	---

Снежинка смешинкою стала во рту.	
----------------------------------	--

Использование массажных ковриков, дорожек, массажоров. Упражнение с мячом
(Использовать разные мячи по выбору ребенка, можно обыграть со снежками)

- 1) И.п. сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз
- 2) И.п. то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз
- 3) И.п. то же, круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево. 10 раз
- 4) И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Поднять мяч ногами и удержать его. 5-6 раз
- 5) И.п. сидя, ноги врозь, мяч лежит у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной ноги перекатывать мяч к другой ноге. 10-раз

Игра «Передай мяч»

Игра «собери мячи»

Упражнение на дыхание «Летят мячи»

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед (корзину). Выдыхая, произнести «у-х-х-х». 5-6 раз

Январь

Ходьба: «Разные дороги»

По таинственной дороге Шли таинственные ноги.	Ходьба на носках
По большой дороге Шагали наши ноги.	Ходьба пятки вместе носки врозь
По пыльной дорожке Шагали наши ножки. А маленькие ножки	Перекаты с носка на пятку, стоя на месте Быстрая ходьба семенящим шагом
Бежали по дорожке.	Ходьба, приставляя пяточку к носочку
На узкой дорожке Устали наши ножки. Усталые ножки Шли по дорожке. На камушек мы сели. Сели посидели. Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют.	Ходьба перекатом с пятки на носок Сидя на стуле, поднимать и опускать носки, не отрывая пяток от пола Погладить ноги и ступни

Использование массажных ковриков, дорожек, массажеров.

Упражнения с гимнастической палкой

- 1) И.п. сидя, стопы стоят на палке. Катание палки от себя к себе, перебирая стопами. 10-12-раз
- 2) И.п. стоя. Ходьба по гим. палке, пальцы и пятки прижаты к полу. 10 раз

- 3) И.п. сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Поочередное вращение стопами по кругу, от себя к себе, одна стопа от себя другая к себе. Каждое 5 раз
- 4) И.п. сидя, руками упор сзади, ноги прямые палка под коленями. Согнуть ноги, носки поставить перед палкой. 10-12 раз

Игровое упражнение «Взберёмся на палку»

Сидя на полу или на стуле. Поставить палку вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем спуститься по палке вниз.

Упражнение на формирование осанки

«Достань до колена»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять голову, носки ног на себя, согнуть ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и.п. То же другой ногой 2-4 раза

До колена лбом достану, и нисколько не устану.

Упражнение на дыхание «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову -
долгий выдох. Выдыхая, произнести «ф-ф-ф-ф». 3-4 раза

Февраль

Ходьба: «Козочка»

<p>Наша козочка скакала, Да и ноженьку сломала, Правда! Но скажу тебе по чести. Ведь нельзя сидеть на месте. Правда! Это всем давно известно – Без игры не интересно, Трудно! Наша козочка поплачет А поправится - заскачет, Чудно!</p>	<p>Переступание на месте, не отрывая носок от пола</p> <p>Поочередное вытягивание вперед то одной ноги, то другой и вращение ступнями вправо – влево</p> <p>Поглаживание ног сверху вниз Прыжки на месте</p>
--	--

Использование массажных ковриков, дорожек, массажеров. Упражнение с платочком

- 1) Сжимание, разжимание пальцев ног. 10-12 раз
- 2) «Собери платочек» 6-8 раз
- 3) «Постирай платочек» 4-5 раз
- 4) «Разгладь платочек» утюжки на платочке 10 раз

Танец «Потанцуй с платочком»

Март

Упражнение на дыхание « Подуй на платочек» 5-6 раз

Ходьба: «Из-за лесу»

Из-за лесу, из-за гор Едет дедушка Егор.	Ходьба не отрывая носки от пола
Сам на лошадке,	На пятках, руки за спиной
Жена на коровке, Дети на телятках,	На носках, руки за головой
Внуки на козлятках.	Перекатом с пятки на носок, руки на поясе
Гоп, гоп, гоп	Высоким подниманием ноги, руки в стороны
Приехали!	Приподниматься на носки, на месте и опускаться на всю ступню
	Присесть

Использование массажных ковриков, дорожек, массажеров.

Упражнение с палочкой

- 1) Прокатывание палочки 10-12 раз
- 2) Захватывание и поднимание палочки 8-10 раз
- 3) Складывание палочек ведерка 3-4 раза
- 4) «Вяжем носочки»

Сесть на пол, согнув ноги в коленях, колени раздвинуть, а ступни сблизить. Пальцами ног взять палочки с нанизанным колечком (можно взять несколько колец). Перебрасывания кольца с одной палочки на другую.

Нанизать на палочку несколько колец («сплели несколько петель»). Упражнение на дыхание «Ежик»

И.п. сидя на коленях, голова касается пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа – вдох.

Повернуть голове вправо, произнести «пх-пх-пх». То же в другую сторону 4-5 раз

Апрель

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; на носка, на пятках между предметами; по-медвежьи; перекатом с пятки на носок.

Использование массажеров

Упражнение на осанку: приседание с мешочком на голове или с кольцом. Комплекс «Загадки»

- 1) «Месяц» За домом у дорожки висит пол лепешки. И.п. сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг, левой стопой, правой, двумя одновременно. 5 раз
- 2) «Солнце» В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит. И.п. то же, несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучики правой, левой и двумя стопами одновременно. 5 раз
- 3) «Туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталась – и она расплакалась. И.п. то же, несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно. 5 раз
- 4) «Молния» Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица. И.п. то же, Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя одновременно. 5 раз
- 5) «Дождь» шумит он в поле и в саду, и в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет. И.п. сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно. Пятки плотно прижаты к полу. То же постукивая пятками. Носки плотно прижаты к полу. 10-12 раз
- б) «Радуга» Крашеное коромысло над рекой повисло. И. п. сидя, ноги врозь, ноги в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно. 5 раз. Каждую неделю по две загадки.

Упражнение «Сверло» И.п. стоя, ногу поставить на носок и производить вращательные движения вправо-влево.

Поменять ногу. 10 раз Игра «Поймай рыбку»

В большом обруче лежат киндер-яйцо это рыбки. Захватить пальцами ног «рыбку» и положить в ведро.

Упражнение на дыхание «Пчелы»

Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы.

Руки в стороны – вдох, руки опустить, на выдохе произнести «з-з-з-з» 5-6 раз

Май

Ходьба: использовать все виды ходьбы, чередуя; по массажным дорожкам и коврикам;

Использование массажеров

Предложить детям различные атрибуты. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Игры: «Золушка»

«Подъёмный кран»

«Собери палочки, мячи, карандаши»

«Поймай рыбку»

Упражнение на дыхание по выбору детей. **Возраст 6 – 7 лет**

Сентябрь

Ходьба: «На прогулке»

Начиная тренировку Журавли ступают ловко. Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет. Вышли гуси на прогулку. И идут по переулку.	На носках, руки на поясе «По-медвежьи» Перекатом с пятки на носок
---	---

<p>Муравьи ползут по веткам, И несут покусать деткам. По узенькой дорожке Бежали наши ножки. Мы на шарике стоим, И по сторонам глядим. Как цыплята, мы на травке Ищем зернышки в канавке. Вот мы ножки разомнем И потом в поход пойдем. Дружно стопы мы вращаем, Их разминку начинаем. Раскатаем тесто ловко, Словно лепим мы морковку. На насесте куры спали, И во сне цыпляток звали.</p>	<p>По гим. палке боком Легкий бег на носочках Поднимание на носки, с поворотом головы Приседание на носочки Поочередное поднимание на носки Вращение стопой поставленной на носок Перекаты с пятки на носок Выполнение полуприседа на гим. палке</p>
---	--

Использование массажеров, массажных дорожек и ковриков. Игра « Кто больше соберет предметов»

Упражнение на формирование осанки

И.п. стоя у стены, руки с мячом вверху. Наклон вправо, наклон влево. Мяч скользит по стене. 8 раз

Укрепляем мышцы справа, укрепляем мышцы слева. Помогает в этом нам, мяч, приклеенный к рукам.

Упражнение на дыхание « Летят мячи» 5-6 раз

Октябрь

Ходьба: «Птицы»

<p>Цапля важно так шагает, Выше ноги поднимает. Ну, а ласточка стрелой Полетела за другой. Утка с боку на бок переваливается. Ей ходить так очень нравится. А веселые галки ходят по палке – Туда, сюда, обратно, Очень им приятно. Цапля землю разгребает, Червяков там выбирает. Чтобы птенчиков кормить, Малых деточек растить. Лебедь лапы разминает, Лебедят он наставляет. В небе будете летать, В речке плавать и нырять. А вот так журавль танцует, Словно на коньке гарцует.</p>	<p>На носках с высоким подниманием колена Легкий бег на носках По-медвежьи По шнуру, палке, канату прямо и боком Сидя на полу, упор руками сзади. Движения стопами вперед, назад, вправо, влево. Лежа на животе, руки под подбородком. 1 поднять руки, туловище вверх, 2 и.п. 3 поднять ноги вверх, 4 и.п. Сидя ноги прямые, упор рук за</p>
<p>Тренирует утка лапки, Чтобы плавать без оглядки. Страус хочет полетать, Но не может он взлетать. Крылья маловаты Ноги длинноваты.</p>	<p>спиной. 1 согнуть правую ногу, поставить за колено левой. 2 и.п. то же левой Стоя, поочередное поднимание на носки, отрывая пятки, руки на поясе, поднимание плеч вверх Носки вместе пятки врозь</p>

<p>Днем сова на ветке спит И ушами шевелит. А ночью летает, Зверюшек пугает. Цапля ловит червяков, Спрашивает: «Кто таков?»</p>	<p>Поднимание мелких предметов стопой и удерживание их</p>
---	--

Использование массажеров, массажных дорожек и ковриков.

Упражнение на формирование осанки

И.п. прислониться спиной к стене, подняться на носки, руки скользят по
стене в стороны. И.п. 30 секунд 5-6 раз медленно

Встанем к стеночке опять, будем спинку выпрямлять.

Голова, лопаточки, ягодички, пяточки стеночки касаются.

В стройную фигуру превращаются.

Упражнение на дыхание «Крылья» Крылья вместо рук у нас. Вдох
Так летим мы просто класс. Выдо 5-6 раз

Ноябрь

Ходьба: «Из-за леса», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске

Использование массажеров

Упражнение на формирование осанки «Султан»

Сидя «по -турецки», руки перед грудью, ладони сомкнуты, спина прямая, плечи слегка отведены назад. 20 секунд

Упражнение с мячом и платочком

- 1) Прокатывание мяча вперед-назад, по кругу. 12 раз
- 2) «Собери платочек» 6-7 раз
- 3) «Закрой мячик платочком» 10 раз
- 4) Танец с платочком 1-2 минуты Игра «Собери мячи»

Упражнение на дыхание « Подуй на платочек» 5-6 раз

Декабрь

Ходьба: «Как на тоненький ледок», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажеров Упражнения

1. «Сверло» 8 раз
2. «Утюжки» 12 раз
3. «Песок» 12 раз
4. «Пятка-носок» 12 раз

Игры с кубиками: «Передай кубик»

«Построй заборчик, башенку»

«Подъемный кран»

Упражнение на формирование осанки «Ель, елка, елочка» И.п. пятки вместе носки врозь, руки чуть-чуть в сторону, ладонями вперед, плечи расправлены, голову держать прямо – ель. То же и.п. только в полу приседе – елка, в приседе, опора на носки пятки оторвать от пола – ёлочка. Упражнение на дыхание «Носик»

Мы немножко помычи, и по носу постучим.

И.п. о.с. 1- сделать вдох носом, 2- на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м» одновременно постукивая по крыльям носа указательным пальцем 4-5 раз

Январь

Ходьба: «Разные дороги», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажеров

Упражнение с мячом (Использовать каждую неделю)

разные мячи: массажный, пластмассовый, тряпичный)

И.п. сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз

И.п. то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз

И.п. то же, круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево. 10 раз

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Поднять мяч ногами и удержать его. 5-6 раз

И.п. сидя, ноги врозь, мяч лежит у носка правой ноги с внутренней стороны.

Движением носка одной ноги перекатывать мяч к другой ноге. 10-раз

Игра «Передай мяч»

Игра «Собери мячи»

Упражнение на дыхание «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с- с». Сделать 6 наклонов в каждую сторону.

Февраль

Гимнастика «Бравые солдаты»

Под музыку А. Филиппенко

1 куплет – ходьба на всей ступне

Припев – маршировать на месте

2 куплет – ходьба на месте, не отрывая носков от пола

Припев – маршировать на месте

3 куплет – перекаты с пятки на носок, стоя на месте

Припев – так же

4 куплет – ходьба с перекатом пятки на носок

Припев - то же

Чтоб солдату не болеть, нужно многое уметь:

Спортом нужно заниматься, бегать, прыгать, кувыркаться.

А чтоб не кашлять, не чихать, себе надо помогать. Упражнения с большим мячом

1) «Мюнхаузен на луне» ходить, зажав мяч в коленях ног. 1 минута 2) «Играйте мячом ногами» И.п. сидя в парах напротив друг друга. Перебрасывание мяча друг другу ногами, зажав его стопами. 2-3 минуты

3) «Пингвины с мячом» прыжки с мячом, зажатым между ног. 10-12 раз

- 4) Ведение мяча ногами между предметами. 2-3 раза
- 5) «Попади ворота» ведение мяча в прямом направлении и затем попадание в ворота. 1-2 раза
- 6) «Подними и удержи» И.п. сидя, захватить мяч ногами, поднять и удержать. Игра «Отгадай»

Дети с закрытыми глазами на ощупь ногами определяют мячи, (тряпичный, массажный, резиновый гладкий, кожаный, пластмассовый). Упражнение на дыхание «Летящие мячи» 5-6 раз

Апрель

Ходьба: «Чайки»

Чайки летят к морю.	Лёгкий бег на носках, руки в стороны. Повороты
Чайки кружат над волнами.	вправо-влево с переступанием на носках.
Чайки ловят рыбу.	Ходьба перекатом с пятки на носок, руки в стороны.
Чайки летят к берегу.	Легкий бег на носках через веревочки.
Чайки ходят по песку.	Ходьба на пятках, руки в стороны.

Использование массажеров, массажных дорожек и ковриков.

Упражнения

- 1) «Пятка носок» 10-12 раз
- 2) «Горка» И.п. сидя, упор руками сзади, стопа правой ноги стоит на колене левой. Стопа как бы съезжает вниз 5-6 раз, поменять ноги
- 3) «Песок» 12раз
- 4) «Утюжки» 12 раз
- 5) «Ролики» 12 раз

Упражнение на укрепление мышц шеи, спины «Птичка»

И.п. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед - в стороны, вперед, вернуться в и. п. 2-4 раза

Игра «Кто больше наловит рыбы»

А теперь мы посидим и на море поглядим.

Море, море поскорей щук отдай нам и лещей.

В большом обруче лежат киндер-яйцо, косточки. Захватывание пальцами ног и складывание в ведро.

Упражнение на дыхание «Вдохни аромат цветов»

Дети делают вдох на 3 счета. Затем задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

Май

Ходьба: использовать все виды ходьбы, чередуя; по массажным дорожкам и коврикам

Использование массажеров

Предложить детям различные атрибуты. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Упражнение на дыхание и игры по выбору детей.

Спортивные развлечения на 2024-2025 учебный год

Развлечения проводятся один раз в месяц в каждой группе. Младшая группа 1. Осенний лес.

2. В гостях у мяча.
3. Кошкин дом.
4. К нам прилетела Сорока-белобока.
5. К мишке в гости.
6. Мой быстрый конь.
7. Цветные автомобили.
8. Весёлый паровозик.
9. Филя и Степашка одни дома.

Средняя группа

1. Грибная полянка.
2. Волшебный мешочек.
3. Спички не тронь – в них огонь.
4. Стоит в поле теремок.

5. Полезные советы доктора Айболита.
6. Бравые моряки.
7. Наш друг светофор.
8. В гости в Простоквашино.
9. Весёлая прогулка.

Старшая группа

1. Осенние дары.
2. Мой друг мяч.
3. Сильные, отважные пожарные.
4. В стране русских народных сказок.
5. Советы Мойдодыра.
6. Наша армия сильна.

7. Весёлый автобус .

8. Космическое приключение.
9. В гости к дядюшке Ау. Подготовительная группа 1. Ах, чудо-репка.
2. Олимпийский мяч.
3. Я в пожарные пойду, пусть меня научат.
4. Сказочные эстафеты.
5. В гостях у племени «Зоркий глаз».
6. А ну-ка, папы.
7. Осторожно – дорога.
8. Папа, мама, я спортивная семья.
9. Зелёная аптека.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки,), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Занятия «Вместе с мамой» к дню матери. Развлечения вместе с дедушками и бабушками к дню пожилого человека. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать, родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и

мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

Работа с родителями 2024 -2025 учебный год

Месяц	Вид деятельности	Название
Сентябрь	Сайт детского сада	Осторожно - дорога
Октябрь	Развлечения ко дню пожилого человека	Бабушки и дедушки, играйте вместе с нами
Ноябрь	Занятия ко дню матери	Вместе с мамой
Декабрь	Сайт детского сада	О том, как разнообразить активность физическую ребёнка.
Январь	Оформление папки передвижки	Весёлая гимнастика
Февраль	Праздники к 23 февраля	А ну-ка, папы
Март	Игра-практикум	Игры с мячом
Апрель	Развлечения	Дружная семья
Май	Оформление папки передвижки	Безопасность у водоёма

Организационный раздел

3. Материально техническое обеспечение

В детском саду есть просторный зал, оснащенный разнообразным спортивным оборудованием:

1. Для ходьбы, бега и равновесия: разнообразные модули; гимнастические скамейки; гладкие доски с зацепами разной длины; гимнастические доски с гладкой и ребристой поверхностью разной длины; клеенчатые дорожки разной ширины; массажные дорожки с косичкой, палочками, следами; коврик со следами; деревянные кубы и кирпичики. Имеются обручи разных размеров, косичка, шнур длинный, мешочки с песком по 450 гр., плоские цветные кружки, лестница навесная с зацепами, змейка-шагайка, дорожка «Равновесие 2».
2. Для прыжков: маты, батут, фитбольные мячи, короткие скакалки, стойки и палка для прыжков в высоту.
3. Для катания, бросания, ловли: Кегли, мешочки 150-200 гр. Мячи резиновые (большие, средние и маленькие). Тряпичные мячи; мячи утяжеленные (набивные) 1.0 кг. Баскетбольные щиты с корзиной, щит с мишенью, различные кольцебросы. Игра «Дарц».
4. Для ползания: дуги разной высоты, туннели, буйки с длинными гимнастическими палками, лестница с зацепами, модульные блоки.
5. Для упражнений общеразвивающего воздействия: обручи, гимнастические палки, разноцветные флажки, ленты с кольцом. Султанчики, разные мячи, мячи «Су-Джок», шишки, кольца, «киндер яйцо». Гантели пластмассовые, гантели 500 гр. Так же кубики, косички, скакалки, платочки, листики.
6. Для профилактики плоскостопия: деревянные массажеры, резиновые коврики. Массажные мячи, палочки, платочки, косточки. Кубики с шершавой поверхностью, гимнастические палки, большие обручи.
7. Для спортивных игр: Наборы для игры в боулинг, кольцеброс, гольф, городки. Ракетки для бадминтона, валанчики, хоккейные клюшки. Футбольный мяч, волейбольный мяч.

Центром организации разнообразной двигательной деятельности детей на улице является физкультурная площадка. Она состоит из ряда спортивно-игровых зон: ямы для прыжков, различных лестниц, ракет, стенок для лазания.

Программно-методическое обеспечение программы:

- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет, младшая группа
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет, средняя группа
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет, старшая группа
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет, подготовительная группа
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия
/ Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет
/ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013
- Физкультурные занятия в детском саду, подготовительная к школе группа
/ Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003, 2014
- Физкультурные занятия в детском саду, старшая группа
/ Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003, 2015
- Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа
/ Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003, 2010
- Физкультурные занятия в детском саду, 2-я младшая группа

/Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003 , 2009

-Играйте на здоровье: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет /Л. Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2004

-Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет

/ Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. – М.: ГНОМ и Д, 2004

-Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста

/Л. Ф. Асачёва, О. В, Горбунова. – С - П. Детство-пресс, 2013

-Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников

/ Е. Р. Железнова. – С - П. Детство-пресс, 2013

-Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших

дошкольников / Е. Р. Железнова. – С - П. Детство-пресс, 2017 -Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников

/Л.А. Соколова. – С-П. Детство-пресс, 2012

-Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей с 3 до 7 лет Ю.А. Кириллова. - С-П. Детство-пресс, 2008

3.1Диагностический инструментарий Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка; □
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка. □

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

- *скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, метание на дальность мешочка 200 грамм □
- *ловкость*: прыжки через скакалку; □
- *гибкости*: задание «Отодвинь кубик дальше» □

Методика обследования уровня развития основных движений. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова программа « Из детства – в отрочество». Определение степени владения правильной **ходьбой** проводится на утренней гимнастике, на физкультурных занятиях. Педагог поочерёдно выделяет по 4- 5 детей и оценивает выполнение ими: положения туловища и головы, отсутствие шарканья ног, энергичное и согласованное движения рук и ног, лёгкий шаг, сохранение направления. В привычной обстановке ребёнок чувствует себя не принуждённо и демонстрирует тот уровень владения ходьбой, который ему свойствен.

Для определения **гибкости** можно использовать следующее задание: сесть на ковёр так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться

прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребёнок упирается пальцами.

Средние показатели гибкости при выполнении задания «Отодвинь кубик дальше» (данные А. Б. Лагутина)

	Мальчики				Девочки			
4 года	3 и меньше	4-7	8-10	11 и больше	4 и меньше	5-8	9-12	13 и больше
5 лет	0 и меньше	1-4	5-8	9 и больше	1 и меньше	2-7	8-12	13 и больше
6 лет	2 и меньше	3-6	7-9	10 и больше	0 и меньше	1-5	6-11	12 и больше

Поднимание ног в положении лежа на спине

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.

Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки.

Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Метание в цель

Для обследования организуется попадание в мишень диаметр 1 м с расстояния 3 м для детей 4 лет с расстояния 4 м для старших дошкольников. На мишени ядро (диаметром 20 см) и четыре разноцветных кольца (ширина каждого кольца 10 см). Ребёнок делает 10 бросков. Количество очков подсчитывается из расчёта: попадание в ядро – 5 очков, в кольцо около ядра – 4 очка и т.д. (по мере удаления от ядра количество очков снижается на 1). Затем подсчитываются набранные очки Метание производится мешочком весом 150-200 г или теннисным мячом. Ядро мишени находится чуть выше глаз ребёнка. Способ метания ребёнок определяет сам, метание выполняет удобной рукой.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Метание на дальность.

Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания; □
- наличие замаха; □
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; □
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; □
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка). □

Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м)	4 года				5 лет				6 лет			
	Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
	2,4-3,4	1,8-2,8	2,5-4,1	2,0-3,4	3,0-4,4	2,5-3,5	3,9-5,7	2,4-4,2	4,0-4,6	4,0-4,4	6,7-7,5	5,8-6,0

Ориентировочные показатели

физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155

		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12

9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

Тематическое планирование игровых занятий на 2024 - 2025 учебный год

Группа Младшая № 2, 9 Образовательная область «Физическое развитие»

№ п/п	Тема занятия		Дата № 2	Дата № 9
1	В гости к ёжику	Желобкович с24		
2	В лес по грибы	Желобкович с31		
3	Полное лукошко	Желобкович с34		
4	Осень	Желобкович с18		
5	Осенняя прогулка	Желобкович с20		
6	Осенний лес	Желобкович с21		

7	К бабушке в деревню	Фёдорова 1 с21		
8	Арбузная страна	Фёдорова 2 с22		
9	Яблочко ты наливное	Фёдорова 3 с23		
10	Весёлый огород	Фёдорова 4 с23		
11	Зайкин огород	Фёдорова 5 с24		
12	Овощная страна	Фёдорова 6 с24		
13	Мой мяч	Фёдорова 7 с25		
14	Наши любимые игрушки	Фёдорова 8 с26		
15	Кто выше	Фёдорова 9 с28		
16	Шустрые воробушки	Фёдорова 10 с29		
17	Сорока - белобока	Фёдорова 11 с29		
18	Прокати в воротца	Фёдорова 12 с30		
19	Зелёная страна	Фёдорова 13 с30		
20	Жёлтая страна	Фёдорова 14 с31		

21	Красная страна	Фёдорова 15 с32		
22	Синяя страна	Фёдорова 16 с32		
23	Разноцветная страна	Фёдорова 17 с35		
24	Курочка - хохлатка	Фёдорова 18 с35		
25	До свидания, осень	Желобкович с53		
26	Мишка - топтыжка	Желобкович с56		
27	Птички в гнёздышках	Фёдорова 19 с36		
28	Котята и щенята	Фёдорова 20 с37		
29	Курочки-пеструшки	Подольская 6 с15		
30	В гостях у кошки Мурки	Подольская 16 с36		
31	Весёлые зайчата	Подольская 4 с12		
32	Гуляем с мишкой	Подольская 5 с13		
33	В гости к белочкам	Подольская 10 с23		

34	Приключение снежинок	Желобкович с57		
----	----------------------	-------------------	--	--

35	Кто живёт зимой в лесу?	Желобкович с65		
36	Птицы зимой	Желобкович с81		
37	Весёлая карусель	Фёдорова 21 с37		
38	Кто дальше	Фёдорова 22 с38		
39	Барашки	Фёдорова 23 с38		
40	Поймай не урони	Фёдорова 24 с39		
41	Лохматый пёс	Фёдорова 25		

		с41		
42	Пролезь не задень	Фёдорова 26 с42		
43	Ах, зима хороша	Фёдорова 27 с43		
44	Зимние забавы	Фёдорова 28 с43		
45	У нас во дворе	Фёдорова 29 с44		

46	Мы – пешеходы и пассажиры	Желобкович с87		
47	Цветные автомобили	Фёдорова 30 с45		
48	Волшебный руль	Фёдорова 31 с45		
49	Я водитель	Фёдорова 32 с46		
50	Метание на дальность	Фёдорова 33 с49		
51	Найди своё место	Фёдорова 34 с49		
52	Займи домик	Фёдорова 35 с50		
53	Кто дальше	Фёдорова 36 с51		
54	Прыжки на одной ноге	Фёдорова 37 с51		
55	Розовый слонёнок	Фёдорова 38 с52		
56	Белый медвежонок	Фёдорова 39 с53		
57	Забавные мартышки	Фёдорова 40 с53		
58	Весёлые рыбки	Фёдорова 41 с56		

59	Золотая рыбка	Фёдорова 42 с56		
60	Мой мяч	Фёдорова 43 с57		
61	Мой конь	Фёдорова 44 с58		
62	Лётчики	Фёдорова 45 с58		
63	Бравые солдаты	Фёдорова 46 с59		

64	Чудесные превращения	Фёдорова 47 с60		
65	Чтобы ноги были сильные	Фёдорова 48 с60		
66	Воробушки и кот	Фёдорова 49 с63		
67	Маму очень я люблю	Фёдорова 50 с63		
68	Юные помощники	Фёдорова 51 с64		
69	Цветы для мамы	Фёдорова 52 с65		
70	Весеннее настроение	Желобкович с108		
71	Первые проталины	Фёдорова 53 с65		

72	Весенний ручеёк	Фёдорова 54 с66		
73	Сбей кегли	Фёдорова 55 с66		
74	Перепрыгни	Фёдорова 56 с67		
75	Попади в обруч	Фёдорова 57 с69		
76	Кто в теремочке живёт	Фёдорова 58 с70		
77	В гостях у сказки «Колобок»	Желобкович с14		
78	Курочка Ряба	Фёдорова 60 с71		
79	Красный, жёлтый, зелёный	Фёдорова 61 с72		
80	Цветные автомобили	Фёдорова 62 с72		
81	Внимание дорога	Фёдорова 63 с73		
82	Быстрые ракеты	Фёдорова 64 с74		
83	К солнышку в гости	Желобкович с 148		
84	Солнечные лучики	Желобкович с 151		

85	Весёлый огород	Фёдорова 65 с76		
86	Вышли в поле трактора	Фёдорова 66 с76		
87	Ай, да мы	Фёдорова 67 с77		
88	Путешествие в лес	Желобкович с 119		
89	В гостях у белочки	Желобкович с121		
90	Волк и зайцы	Фёдорова 68 с78		
91	Цветочная полянка	Фёдорова 69 с78		
92	Пёстрые бабочки	Фёдорова 70 с79		
93	В траве сидел кузнечик	Фёдорова 71 с80		
94	Праздничный салют	Фёдорова 72 с80		
95	Пёстрая полянка	Желобкович с 140		
96	На весенней полянке	Желобкович с 144		

Литература:

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет младшая группа»

Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет, сюжетно-ролевые занятия»

Е. Ф. Желобкович «Физкультурны

Группа Средняя № 4, 6 Образовательная область «Физическое развитие»

№ п/п	Тема занятия		Дата № 6	Дата № 4
1	В гости к ёжику	Подольская 4 с45		
2	Ёжик, ни головы, ни ножек	Подольская 8 с56		
3	Встреча с грибом Боровиком	Подольская 7 с52		
4	Осенняя прогулка в парке	Желобкович с14		
5	Осенний дождик	Фёдорова 1 с22		
6	Подбрасывание мяча	Фёдорова 2		

		с22		
7	Урожай	Фёдорова 3 с23		
8	Дружим с обручем	Фёдорова 4 с24		
9	Хорошо в саду	Фёдорова 5 с24		
10	Зайкин огород	Фёдорова 6 с25		

11	Прокатывание мяча	Фёдорова 7 с26		
12	В деревне	Фёдорова 8 с29		
13	Мой весёлый, звонкий мяч	Подольская 1 с38		
14	Мы –весёлые игрушки	Подольская 10 с60		
15	Весёлые кегли	Подольская 16 с74		
16	Весёлые воробышки	Подольская 2 с40		
17	Перелётные птицы	Фёдорова 9 с29		
18	Птички невелички	Фёдорова 10 с30		
19	Самый быстрый	Фёдорова 11 с31		
20	Сбей кеглю	Фёдорова 12 с31		
21	Перебрасывание мяча в паре	Фёдорова 13 с32		
22	Прогулка по городу	Фёдорова 14 с33		
23	Ловкие ножки	Фёдорова 15 с36		
24	Я с мячом люблю играть	Желобкович с		

		56		
25	Досвидания, осень	Фёдорова 16 с37		
26	Кто дальше	Фёдорова 17 с37		
27	Весёлая змейка	Фёдорова 18 с38		
28	Птичник	Фёдорова 19 с39		
29	Цыплята	Подольская 5 с47		
30	Котята и щенята	Фёдорова 20 с39		
31	Мяч в паре	Фёдорова 21 с40		
32	Мы - медвежата	Фёдорова 22 с43		
33	Лесные зверята	Фёдорова 23 с44		
34	Здравствуй зима	Фёдорова 24 с45		

35	Зайки трусишки	Фёдорова 25 с46		
----	----------------	--------------------	--	--

36	Поймай мяч	Фёдорова 26 с46		
37	Отбей мяч	Фёдорова 27 с47		
38	Пройди не урони	Фёдорова 28 с48		
39	Подлезание под верёвочку	Фёдорова 29 с51		
40	Прыжки с поворотом	Фёдорова 30 с52		
41	Лиса и зайцы	Фёдорова 31 с53		
42	Мы весёлые ребята	Фёдорова 32 с53		
43	В гости к снеговiku	Фёдорова 33 с54		
44	В лес за ёлкой	Фёдорова 34 с56		
45	Зимние развлечения	Фёдорова 35 с59		
46	Волшебное колесо	Фёдорова 36 с60		
47	Паровозик чух-чух	Фёдорова 37 с61		
48	Правила дорожные	Желобкович с71		

49	В цирке	Подольская 6 с50		
50	Школа обруча	Желобкович		

		с77		
51	Мы строители	Фёдорова 38 с61		
52	К нам пришел доктор	Фёдорова 39 с62		
53	Папины помощники	Фёдорова 40 с63		
54	Метание вдаль	Фёдорова 41 с63		
55	Где живёт белый медведь	Желобкович с110		
56	Остров Чунга-чанга	Фёдорова 42 с67		
57	В зоопарке	Фёдорова 43 с68		
58	Весёлые рыбки	Фёдорова 44 с68		
59	По щучьему веленью	Фёдорова 45 с69		
60	Охотники и зайцы	Фёдорова 46 с70		
61	Лётчики	Подольская 15 с72		

62	Мы военные	Фёдорова 47 с70		
63	Славный праздник наших пап	Желобкович с124		
64	Ловкие ножки	Фёдорова 48 с71		
65	Отбей мяч	Фёдорова 49 с72		
66	День обруча	Фёдорова 50 с74		
67	Попади мячом в корзину	Фёдорова 51 с75		
68	Подтягивание на скамейке	Фёдорова 52 с76		
69	Прыжки из обруча в обруч	Фёдорова 53 с76		
70	Весна пришла	Фёдорова 54 с77		
71	Перелётные птицы	Желобкович с136		
72	Весна в лесу	Подольская 20 с84		

73	Первые ручейки	Фёдорова 55 с78		
74	Сделай фигуру	Фёдорова 56 с78		

75	Самый меткий	Фёдорова 57 с79		
76	В гостях у сказки	Фёдорова 58 с82		
77	Весёлый колобок	Фёдорова 59 с83		
78	Бездомный заяц	Фёдорова 60 с83		
79	Знакомимся со скакалкой	Фёдорова 61 с84		
80	Красный, жёлтый, зелёный	Фёдорова 62 с85		
81	Прыжки через скакалку	Фёдорова 63 с85		
82	Забрось мяч в корзину	Фёдорова 64 с86		
83	На космической ракете	Желобкович с153		
84	В гости к солнышку	Подольская 11 с63		
85	Прыжки с высоты	Фёдорова 65 с86		
86	Найди свою пару	Фёдорова 66 с83		
87	Разноцветные мячи	Фёдорова 67 с83		

88	Путешествие в лес	Фёдорова 68 с84		
89	В гости к Мишутке	Фёдорова 69 с85		
90	Сорока-белобока	Фёдорова 70 с85		
91	Пришли дети на лужок	Фёдорова 71 с86		
92	Цветочная полянка	Фёдорова 72 с86		
93	В гости к бабушке Загадушке	Желобкович с147		
94	Мы - туристы	Желобкович с142		
95	Путешествие на поезде	Подольская 12 с66		
96	Волшебное колесо	Подольская 3 с42		

Литература:

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет младшая группа»

Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет, сюжетно-ролевые занятия»

Е. Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду, младшая группа»

Тематическое планирование игровых занятий на 2024 - 2025 учебный год

Группа Старшая № 3, 12 Образовательная область «Физическое развитие»

№	Тема занятия	Литература	Дата №	Дата №
---	--------------	------------	--------	--------

п/п			3	12
1	Ул. Школа мяча	Конспект 1		
2	По ягоды	Фёдорова 1 с22		
3	Юные грибники	Фёдорова 2 с22		
4	Ул. Школа мяча	Конспект 2		
5	Осенние листочки	Фёдорова 3 с23		
6	Прогулка в парке	Фёдорова 4 с24		
7	Ул. Скакалка	Конспект 1		
8	У нас в саду	Фёдорова 5 с25		
9	Трудолюбивый народ	Фёдорова 6 с25		
10	Ул. Школа мяча	Конспект 3		
11	Репка	Фёдорова 7 с26		
12	Мой мяч	Фёдорова 9 с29		
13	Ул. Скакалка	Конспект 2		
14	Ловкие ребята	Фёдорова 10 с30		
15	Охотники и зайцы	Фёдорова 11 с31		
16	Ул. Школа мяча	Конспект 4		
17	Пора в путь дорогу	Фёдорова 12 с31		
18	Весёлые ножки	Фёдорова 13 с32		
19	Ул. Осенние эстафеты	конспект		
20	Поймай, не урони	Фёдорова 14 с33		
21	Ползание змейкой	Фёдорова 15		

		с34		
22	Ул. Русские народные игры	конспект		
23	Встречные перебежки	Фёдорова 17 с37		
24	Сбей кегли	Фёдорова 18 с38		
25	Ул. Подвижные игры	Конспект		
26	Попади в обруч	Фёдорова 19 с38		
27	День мяча	Фёдорова 20 с39		
28	Ул. Метание на дальность	Подольская 7 с71		
29	Домашние питомцы	Фёдорова 21 с40		
30	На птичьем дворе	Фёдорова 22 с40		
31	Ул. Народные игры	Конспект		
32	Лесные звери зимой	Фёдорова 23 с41		
33	Зимняя сказка	Фёдорова 25 с44		
34	Ул. Метание	Подольская 16 с82		

35	Зимняя прогулка в лес	Фёдорова 26 с45		
----	-----------------------	-----------------	--	--

36	Зимующие птицы	Фёдорова 27 с46		
37	Ул. Хоккей	Конспект 1		
38	Мамины помощники	Фёдорова 28 с46		
39	Перебрасывание в паре	Фёдорова 29 с47		
40	Ул. Хоккей	Конспект 2		
41	Круговая тренировка	Фёдорова 30 с48		
42	Прыжки на одной ноге	Фёдорова 31 с48		
43	Ул. Хоккей	Конспект 3		
44	Зимушка-зима	Фёдорова 33 с52		
45	Зимние забавы	Фёдорова 34 с53		
46	Ул. Хорошо зимой	Подольская 17 с88		
47	Мы пилоты	Фёдорова 35 с53		
48	День обруча	Фёдорова 36 с54		
49	Ул. Зимние игры	конспект		
50	Цирковое представление	Фёдорова 37 с55		
51	Мы спортсмены	Фёдорова 38 с55		
52	Ул. Кольцеброс	Конспект 1		

53	Папины помощники	Фёдорова 39 с56		
54	Пролезание в обруч	Фёдорова 41 с59		
55	Ул. Кольцебросс	Конспект 2		
56	На северном полюсе	Фёдорова 42 с60		
57	В зоопарке	Фёдорова 43 с60		
58	Ул. Зимние эстафеты	Конспект		
59	На морском берегу	Фёдорова 44 с61		
60	Отбивание мяча	Фёдорова 45 с62		
61	Ул. Народные игры	Конспект		
62	Мы моряки	Фёдорова 46 с63		
63	Мы хотим родине служить	Фёдорова 47 с63		
64	Ул. Метание снежков вдаль	Подольская 31 с112		
65	Юные пожарники	Фёдорова 49 с66		
66	Наш друг обруч	Фёдорова 50 с67		
67	Ул. Городки	Конспект 1		
68	Прыжок в длину с места	Фёдорова 51 с68		

69	Кто быстрее	Фёдорова 52 с68		
----	-------------	-----------------	--	--

70	Ул. Городки	Конспект 2		
----	-------------	------------	--	--

71	Прыжок в высоту с разбега	Фёдорова 53 с69		
72	Весна пришла	Фёдорова 54 с70		
73	Ул. Городки	Конспект 3		
74	Лазание по стенке	Фёдорова 55 с71		
75	Кто выше	Фёдорова 57 с74		
76	Ул. Боулинг	Конспект 1		
77	Весёлый колобок	Фёдорова 58 с75		
78	В гости к сказкам	Фёдорова 59 с75		
79	Ул. Боулинг	Конспект 2		
80	Будь внимателен	Фёдорова 60 с76		
81	На дороге	Фёдорова 61 с77		
82	Ул. Скакалка	Конспект 3		
83	Юные космонавты	Фёдорова 62 с77		

84	Быстрые ракеты	Фёдорова 63 с78		
85	Ул. Бадминтон	Конспект 1		
86	Самый меткий	Фёдорова 65 с81		
87	Метание в цель	Фёдорова 66 с82		
88	Ул. Скакалка	Конспект 4		
89	Мяч водящему	Фёдорова 67 с83		
90	Метание в цель	Фёдорова 68 с83		
91	Ул. Бадминтон	Конспект 2		
92	Закинь мяч в корзину	Фёдорова 69 с84		
93	Праздничный салют	Фёдорова 70 с84		
94	Ул. Бадминтон	Конспект 3		
95	Переход с пролёта	Фёдорова 71 с85		
96	Пёстрая полянка	Фёдорова 72 с86		

Литература:

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет старшая группа»

Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет, сюжетно-ролевые занятия»

Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»

Тематическое планирование игровых занятий на 2024 - 2025 учебный год

Группа Подготовительная № 5, 11 Образовательная область «Физическое развитие»

№ п/п	Тема занятия	Литература	Дата № 5	Дата № 11
1	Ул. Школа мяча	Конспект 5		
2	В лес по ягоды	Фёдорова 1 с22		
3	Юные грибники	Фёдорова 2 с22		
4	Ул. Школа мяча	Конспект 6		
5	Здравствуй осень	Фёдорова 3 с23		
6	Дождик озорник	Фёдорова 4 с24		
7	Ул. Скакалка	Конспект 5		
8	Фруктовый сад	Фёдорова 5 с24		
9	Хитрая лиса	Фёдорова 6 с25		
10	Ул. Школа мяча	Конспект 7		
11	На огороде	Фёдорова 7 с26		
12	Мяч в паре	Фёдорова 9 с29		
13	Ул. Скакалка	Конспект 6		
14	Ползание по-пластунски	Фёдорова 10 с30		
15	Самый ловкий	Фёдорова 11 с31		

16	Ул. Школа мяча	Конспект 8		
17	Прыжки с мячом	Фёдорова 12 с31		
18	Самый сильный	Фёдорова 13 с32		
19	Ул. Осенние Эстафеты	конспект		
20	Мяч через сетку	Фёдорова 14 с32		
21	Мой друг мяч	Фёдорова 15 с33		
22	Ул. Русские народные игры	Конспект		
23	Ползание на спине	Фёдорова 17 с37		
24	Ползание по скамейке	Фёдорова 18 с37		
25	Ул. Подвижные игры	конспект		
26	Мой мяч	Фёдорова 19 с38		
27	День мяча	Фёдорова 20 с38		
28	Ул. Метание на дальность	Подольская 7 с132		
29	Прыжки с мешком	Фёдорова 21 с39		
30	Повернись, покружись	Фёдорова 22 с40		
31	Ул. Народные игры	конспект		

32	Хитрая лиса	Фёдорова 23 с40		
33	Перебежки	Фёдорова 25 с44		
34	Ул. Метание	Подольская 11 с138		
35	Поход в зимний лес	Фёдорова 26 с44		

36	Ах, зима хороша	Фёдорова 27 с45		
37	Ул. Хоккей	Конспект 4		
38	День обруча	Фёдорова 28 с46		
39	Отбивание мяча	Фёдорова 29 с46		
40	Ул. Хоккей	Конспект 5		
41	Я люблю играть с мячом	Фёдорова 30 с47		
42	День мяча	Фёдорова 31 с48		

43	Ул. Хоккей	Конспект 6		
44	Весёлый обруч	Фёдорова 33 с51		
45	День обруча	Фёдорова 34 с52		

46	Ул. Хорошо зимой	Подольская 13 с141		
47	Весёлый шофёр	Фёдорова 35 с53		
48	Паровозик из Букашкино	Фёдорова 36 с54		
49	Ул. Зимние игры	конспект		
50	Магазин игрушек	Фёдорова 37 с54		
51	На арене цирка	Фёдорова 38 с55		
52	Ул. Кольцеброс	Конспект 3		
53	Ведение мяча	Фёдорова 39 с56		
54	Весёлые соревнования	Фёдорова 41 с59		
55	Ул. Кольцеброс	Конспект 4		
56	В зоопарке	Фёдорова 42 с60		
57	Африканские сафари	Фёдорова 43 с60		
58	Ул. Зимние эстафеты	конспект		
59	Морское царство	Фёдорова 44 с61		
60	Кто выше	Фёдорова 45 с62		
61	Ул. Народные игры	конспект		
62	На корабле	Фёдорова 46 с62		

63	Наша армия сильна	Фёдорова 47 с63		
64	Ул. Весёлые эстафеты	Подольская 17 с149		
65	Пустое место	Фёдорова 49 с66		
66	Метание в даль	Фёдорова 50 с67		
67	Ул. Городки	Конспект 4		
68	Маму очень я люблю	Фёдорова 51 с68		
69	Ведение мяча	Фёдорова 52 с68		

70	Ул. Городки	Конспект 5		
71	Пробуждение природы	Фёдорова 53 с69		
72	Первые проталинки	Фёдорова 54 с70		
73	Ул. Городки	Конспект 6		
74	Прокати	Фёдорова 55 с70		
75	Метание в движущуюся цель	Фёдорова 57 с74		
76	Ул. Боулинг	Конспект 3		
77	Там на неведомых дорожках	Фёдорова 58 с75		

78	Русские народные сказки	Фёдорова 59 с75		
79	Ул. Боулинг	Конспект 4		
80	Дорожное движение	Фёдорова 60 с76		
81	Три сигнала светофора	Фёдорова 61 с77		
82	Ул. Скакалка	Конспект 7		
83	Юные космонавты	Фёдорова 62 с77		
84	Необъятный космос	Фёдорова 63 с78		
85	Ул. Бадминтон	Конспект 4		
86	Вышли в поле трактора	Фёдорова 65 с81		
87	Весенний день год кормит	Фёдорова 66 с82		
88	Ул. Скакалка	Конспект 8		
89	Прогулка в весенний лес	Фёдорова 67 с83		
90	Посадка картофеля	Фёдорова 68 с83		
91	Ул. Бадминтон	Конспект 5		
92	Праздничный салют	Фёдорова 69 с78		
93	Самый меткий	Фёдорова 70 с84		
94	Ул. Бадминтон	Конспект 6		

95	Великий день	Фёдорова 71 с85		
96	Праздничный салют	Фёдорова 72 с86		

Литература:

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7лет подготовительная к школе группа»

Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»

Е.И. Подольская « Физическое развитие детей 2-7лет»

Комплексы утренних гимнастик

Младшая группа

1. Весёлые погремушки.
2. Мы собираемся гулять.
3. Мы стараемся.
4. Разноцветные мячи.
5. Платочки.
6. Котята.
7. Зайчики и белочки.
8. Нам не скучно.
9. Маленькие шофёры.
10. Самолёты.

11. В деревне у бабуси.
12. Я хозяин леса строгий.
13. Очень маму я люблю.
14. Колобок.
15. Дорожное движение.
16. Весна в лесу.
17. Разноцветная полянка.
18. Бабочки.

Средняя группа

1. В лесу.
2. На прогулку мы идём.
3. Во саду ли, во городе.
4. Птички-невелички.
5. В гости к игрушкам.
6. Цыплята.
7. Зима пришла.
8. Машины помощники.
9. Шуршат по дорогам весёлые шины.
10. Нам мороз нипочём.
11. Путешествие в зоопарк.
12. Мы – весёлые ребята.

13. Хоть зима и хороша, но в дверь стучит уже весна.
14. Репка.
15. Весёлый пешеход.
16. Весна, весна на улице.
17. Первые цветочки у Кати в садочке.
18. У жука сегодня день рождения.

Старшая и подготовительная группа

1. Как хорошо, как весело.
2. Осень золотая.
3. Как-то вечером на грядке.
4. Улетели птицы в далёкие края.
5. Поход.
6. До свидания, осень.
7. К нам пришла зима.
8. Новоселье.
9. Весёлое путешествие.
10. В деревне у дедушки.
11. Джунгли.
12. Мы - моряки.
13. На стройке.
14. Гуси-лебеди.
15. Мы пришли на космодром.

16. Полюшко.
17. Под солнышком весенним.
18. На лесной полянке.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

Приложения к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

1. Перспективное планирование освоения основных движений (все возрастные группы), план-график
2. Двигательный режим детей дошкольного возраста
3. План проведения досуговых мероприятий и праздников
4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря
5. План работы ДОО на 2023-2024 уч/год
6. Расписание ОД по физическому развитию
7. План работы с семьями воспитанников
8. Картотека подвижных игр

