

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

 познавательно-речевого развития воспитанников №27 «Теремок»

поселка Комсомолец Кировского района Ставропольского края

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2024 г. | Утверждена Заведующим МБДОУ «Детский сад № 27 «Теремок»  пос. КомсомолецПриказ от 30.08.2024 г. № 60-од\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.И. Запарина |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

возраст обучающихся: от 2 до 7 лет

на основе ФГОС ДО (Приказом Министра образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г.№1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный №30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г.№31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019г., регистрационный №53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)

на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 №71847)

Срок реализации 2024-2025 учебный год

Автор разработчик программы:

инструктор по физической культуре

Гарбузова О.Д..

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[1.Целевой раздел 3](#_Toc136819526)

[**1.1.Пояснительная записка:** 3](#_Toc136819527)

[*Цель 3*](#_Toc136819528)

[*Задачи 3*](#_Toc136819529)

[*Принципы и подходы к формированию рабочей программы 4*](#_Toc136819530)

[*Нормативно-правовые документы 4*](#_Toc136819531)

[*Характеристика детей и групп ДОО 5*](#_Toc136819532)

[*Срок реализации рабочей программы 6*](#_Toc136819533)

[**1.2. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей** 6](#_Toc136819534)

[**1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы** 10](#_Toc136819535)

[**1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми** 12](#_Toc136819536)

[2.Содержательныйраздел 13](#_Toc136819537)

[**2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.** 13](#_Toc136819538)

[*Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет* 15](#_Toc136819539)

[*Средняя группа. От 4 до 5 лет* 19](#_Toc136819540)

[*Старшая группа. От 5 до 6 лет* 23](#_Toc136819541)

[*Подготовительная группа. От 6 до 7 лет* 30](#_Toc136819542)

[*Задачи воспитания* 37](#_Toc136819543)

[**2.2 Интеграция с другими образовательными областями** 37](#_Toc136819544)

[**2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год.** 38](#_Toc136819545)

[**2.4 Комплексно-тематическое планирование** 41](#_Toc136819546)

[**2.5 Культурно-досуговая деятельность** 56](#_Toc136819547)

[**2.6 Особенности взаимодействия инструктора с семьями** воспитанников 56](#_Toc136819548)

[3.Организационныйраздел 60](#_Toc136819550)

[**3.1 Физкультурно-оздоровительная работа** 60](#_Toc136819551)

[**3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды** 62](#_Toc136819552)

[**3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности** 64](#_Toc136819553)

[**3.4 Материально-техническое оснащение программы** 64](#_Toc136819554)

[4.Приложения 66](#_Toc136819555)

[Перечень музыкальных произведений 66](#_Toc136819556)

**1. Целевой раздел**

## 1.1. Пояснительная записка:

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в МБДОУ «Детский сад № 27 «Теремок» пос. Комсомолец.

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач:

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель** | Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 27 «Теремок» пос. Комсомолец в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. |
| **Задачи** | * охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
* обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
* приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
* создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
* построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
* создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
* достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
 |
| **Принципы и подходы к формированию рабочей программы** | 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников; 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 6) сотрудничество ДОО с семьей;7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей. |
| **Нормативно-правовые документы** | * Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
* Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
* Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
* Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
* Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
* Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Образовательная программа дошкольного образования;
* Устав;
* Локально-нормативные акты
 |
| **Характеристика детей и групп ДОО** | Характеристика воспитанников на 2024-2025 учебный год:Общее количество детей - 139 человек 73 девочеки66 мальчиковОПИСАНИЕВторая группа раннего возраста От 2 до 3 летМладшая группа. От 3 до 4 летСредняя группа. От 4 до 5 летСтаршая группа. От 5 до 6 летПодготовительная группа. От 6 до 7 лет |
| **Срок реализации рабочей программы** | 2024-2025 учебный год (2 сентября 2024 – 31 августа 2025 года) |

## 1.2. Характеристика возрастных - физических особенностей развития детей

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения, средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спры­гивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

 Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образцов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шаг метрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Характеристика физического развития детей пятого года жизни.

 На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. Средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны, наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка ещё ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

 При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

 На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной свои силы, но учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шаг метрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей. года жизни. На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции процессы, укрепляется нервная система. Средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 | м, вес девочек составляет 20,2 н при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и нот при отталкивании, увеличивается фаза полёта и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движениядетей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видом движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регу­лирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их ини­циативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

## 1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты освоения рабочей программы к 3 годам** |
|  | Ребёнок проявляет положительные эмоции и интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки). |
|  | При выполнении упражнений реагирует на сигналы, взаимодействует с воспитателем и другими детьми |
|  | Ребёнок выполняет основные движения на доступном уровне, вместе со взрослым и при помощи взрослого, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и прыгает с продвижением вперед, в длину с места; |
|  | Ребёнок вместе со взрослым выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, активно участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым. |
|  | Приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.  |

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам** |
| 1 | Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям. |
| 2 | Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм. |
| 3 | Ребёнок 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. |
| 4 | Ребёнок выполняет простейшие правила построения и перестроения. |
| 5 | Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре. |
|  | Ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения. |
|  | Ребёнок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье. |

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам** |
|  | Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями. |
|  | Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; |
|  | Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности. |
|  | Ребёнок 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. |
|  | Ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни. |
|  | Ребёнок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни. |

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам** |
|  | Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности. |
|  | Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам. |
|  | Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений. |
|  | Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха. |
|  | Ребёнок 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. |
|  | Ребёнок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. |
|  | Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности. |
|  | Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей. |

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам** |
|  | Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. |
|  | Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). |
|  | Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности. |
|  | Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими. |
|  | Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности. |
|  | Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. |
|  | Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. |

**Планируемые результаты с учётом специфики региональных**

 **условий, в которых осуществляется образовательная деятельность**

**по ОО «Физическое развитие»**

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты освоения регионального содержания** |
| 1. Сформированы знания о спортивных традициях, праздниках и достижениях родного края.2. Дети знакомы с подвижными народными играми народов, проживающих в регионе.3. Сформированы знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.4. Развиты физические качества детей с учетом специфики национальных и социокультурных условий.5. Дети с удовольствием принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях регионального характера.6. Развито чувство сопричастности к спортивным достижениям уроженцев своего края.7. Сформировано эмоционально-ценностное отношение к семье, к родному посёлку, к культуре и традициям малой Родины. |

## 1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Для проведения диагностики использую программно - диагностический комплекс «СОНАТА –ДО: Мониторинг развития детей 2-7 лет» (электронная версия) Телюковой Г.Г., адаптированная под ООП ДО. Успешное решение образовательных задач любого уровня возможно только на основе мониторинга, дающего возможность получения педагогом информации об эффективности его взаимодействия с детьми.

Программно-диагностический комплекс «САНАТО-ДО» позволяет обеспечить чёткий и оперативный сбор данных о состоянии и результатах процессов воспитания и обучения, о качестве управления ими, об их направленности на раскрытие потенциальных возможностей детей.

В данной программе представлена методика экспресс-анализа и оценки детской деятельности. В качестве основной единицы анализа рассматривается детская деятельность во всём многообразии её видов; игра, двигательная, трудовая и т.д.

Автоматизированная система обработки данных позволяет быстро сформировать индивидуальные и групповые карты результативности, а также сводные отчёты по динамике все показателей в течении года.

Таким образом, эффективное применение современной диагностической методики позволяют точно сформулировать заключения, ставить задачи на который постоянно пополняется и уточняется в зависимости от индивидуальных особенностей развития каждого воспитанника.

**2. Содержательный раздел**

2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.

**Вторя группа раннего возраста от 2 до 3 лет.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные задачи** | Обогащать двигательный опыт, активизировать двигательную деятельность; Способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям; Укреплять здоровье детей, формируя культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки. |
| **Направления** | **Содержание образовательной деятельности.** |
|  | Педагог обучает детей основным движениям, имитационным упражнениям и общеразвивающим упражнениям в разных формах двигательной деятельности. Формирует умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении физических упражнений, удерживать равновесие, ходить и бегать в заданном направлении, ориентироваться в пространстве. Продолжает обучать прыжкам и упражнениям с предметами. Педагог побуждает детей к двигательной деятельности, осуществляет помощь и страховку, учит слышать указания и выполнять их. Поддерживает и поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья. |
| **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).** | **Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за педагогическим работником, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске (ширина 20–25 см). **Бег***.*Бег за педагогическим работником, в заданном направлении, стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд. Бег по дорожке (ширина 25–30 см). **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребёнка.**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. Подлезание под воротца, верёвку (высота 40–30 см). Перелезание через бревно, скамью. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом. **Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см). Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1–1,5 м. Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1 м. Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.**Общеразвивающие упражнения.** Педагогический работник выполняет вместе с детьми упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперёд, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой. Повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками. Выполнение наклонов в стороны. Одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу. Приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.  |
| 2) Подвижные игры: | Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть вместе с ним в подвижные сюжетные и несюжетные игры с простым содержанием, с одним или двумя движениями. Обучает выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). |
| 3) Спортивные упражнения: | Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. |
| 4) Формирование основ здорового образа жизни: | Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приёме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду, способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений. |
| 5) Активныйотдых. | Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал. |

## Младшая группа. От 3 до 4 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные задачи** | Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни. |
| **Направления** | **Содержание образовательной деятельности.** |
|  | Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить своё место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создаёт условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.  |
| **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).** | **Основные движения**:бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с неё; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперёд на 2-3 м; через линию, (вперёд и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через верёвку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. **Общеразвивающие упражнения**: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперёд, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочерёдно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперёд и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперёд, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперёд, приставным шагом; поочерёдное выставление ноги вперёд, на пятку, притоптывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).**Строевые упражнения:** Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое). |
| **2) Подвижные игры:** | Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).  |
| **3) Спортивные упражнения:** | Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколёсном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. |
| **4) Формирование основ здорового образа жизни:** | Педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). |
| **5) Активный** **отдых.** | Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал. |

## Средняя группа. От 4 до 5 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные****Задачи** | Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения,основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. |
| **Направление** | **Содержание образовательной деятельности.** |
|  | Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. |
| **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).** | Основные движения:бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;ползание, лазанье:ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролёта на пролёт вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под верёвку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперёд и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперёд, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги -вместе ноги -врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперёд на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоём на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.**Общеразвивающие упражнения:** упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперёд, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочерёдное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперёд, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притоптывание под ритм, повороты, поочерёдное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. Строевые упражнения**:** педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. |
| **2) Подвижные** **игры:** | Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремлённости, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).  |
| **3) Спортивные упражнения:** | Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.Катание на санках: подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколёсном и двухколёсном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъём на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.  |
| **4) Формирование основ здорового образа жизни:** | Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очерёдность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта. |
| **5) Активный****отдых.** | Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные задачи** | Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий |
| **Направления** | **Содержание образовательной деятельности.** |
|  | Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. |
| **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).** | Основные движения:бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперёд другая назад, ноги скрестно ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперёд через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоём на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.Общеразвивающие упражнения:упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочерёдно, последовательно); махи руками вперёд, назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперёд, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочерёдное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.Ритмическая гимнастика:музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа лёгкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперёд, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.Строевые упражнения:педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперёд руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. |
| **2) Подвижные** **игры:** | Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплочённости, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. |
| **3) Спортивные игры:** | Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощённым правилам.Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощённым правилам. |
| **4) Спортивные упражнения:** | Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъём с санками в гору, с торможением при спуске с горки.Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъём на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.Катание на двухколёсном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперёд и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом. |
| **5) Формирование основ здорового образа жизни:** | Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарём и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). |
| **6) Активный** **отдых.** | Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки. |

## Старшая группа. От 5 до 6 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные задачи** | Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. |
| **Направления** | **Содержание образовательной деятельности.** |
|  | Педагог создаёт условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.  |
| **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).** | **Основные движения:**бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперёд и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноимённым и разноимённым способом; перелезание с пролёта на пролёт по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по верёвочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперёд; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четвёрками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересечённой местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперёд, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создаёт условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.**Общеразвивающие упражнения:** упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочерёдное и последовательное) вперёд, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперёд и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперёд, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперёд и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.**Ритмическая гимнастика**: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперёд, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперёд, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трёх движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.**Строевые упражнения**: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчёт на первый ‒ второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. |
| **2) Подвижные** **игры:** | Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремлённость. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплочённость, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.  |
| **3) Спортивные игры:** | Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощённым правилам. Элементы хоккея: (без коньков ‒ на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнёра без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. |
| **4) Спортивные упражнения:** | Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.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», «ёлочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколёсном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх ‒ вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. |
| **5) Формирование основ здорового образа жизни:** | Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарём, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать своё самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своём здоровье и самочувствии других людей. |
| **6) Активный** **отдых.** | Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжёлые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. |

## Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

## Задачи воспитания

|  |  |
| --- | --- |
| **Ценности** | «Жизнь», «Здоровье» |
| **Задачи** **воспитания** | * Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.
* Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.
* Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам.
* Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств.
* Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития
* Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.
 |

## 2.2 Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»** | Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой. |
| **Образовательная область «Познавательное развитие»** | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные 8 явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку). |
| **Образовательная область «Речевое развитие»** | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращённую речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счёт расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| **Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»** | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления. |

**2.3 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Организационно-педагогическая работа | Методическая работа и взаимодействие с педагогами | Работа с детьми | Работа с родителями |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Сентябрь** | Подготовить программу «САНАТА ДОУ»Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы по результатам диагностики | Познакомить воспитателей с результатами диагностики, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный годОпределить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развития» для воспитателей.Подготовить рекомендации по содержаниюфизкультурно- оздоровительной работы с учётом результатов диагностики | Провести диагностику физического развития детейПровести, спортивное развлечение «Ключ к здоровью» для детей средней, старшей и подготовительной групп | Выступление на родительских собраниях |
| **Октябрь** | Пополнитьфонотеку новыми аудиозаписями | Внести изменения в содержание предметно- развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики.Провести консультацию для воспитателей. | Подготовить и провести День здоровья: «Будь здоров» | Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам педагогической диагностики. |
| **Ноябрь** | Реализация образовательной области «физическое развитие» и «здоровье», согласно ФАОП ДО.  | Полнение спортивных уголков в группахКонсультация «Здоровье я своё- сберегу»роверить по | Провести развлечение «Мы вместе мы едины» | Провести индивидуальные консультации на тему«Особенности закаливания детей в домашних условиях». |
| **Декабрь** | Пополнить фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики. | Провести консультации для воспитателей«Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики»Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп. |   | Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка» |
| **Январь** | Пополнитьфонотеку дляфизкультурных занятий. | Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие. | День здоровья «Зимняя Олимпиада» | Подготовитьфотовыставку о спортивном празднике |
| **Февраль** | Пополнитьфонотеку для спортивных развлечений. | Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению к 23февраля. | Спортивное развлечение «В мире спорта» | Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении к 23 февраля |
| **Март** | Изготовить нетрадиционное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия | Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного оборудования | День здоровья «Весна озорница» | Оформитьфотовыставку о развлечении |
| **Апрель**  | Составить план физкультурно- оздоровительной работы на летний период |  Подобрать материал к о дню здоровья.  | Спортивный праздник«Я здоровым быть хочу» | Консультации«Оздоравливающ ие игры для детей часто болеющих детей» |
| **Май** | Провести педагогическую диагностику. | Педсовет по результатам диагностикиПознакомить воспитателей с результатами , выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. | Провести Военно- спортивную игру «Зарничка»  | Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики |
| **Июнь** | Оформить площадку для проведения музыкально- спортивногопраздника «День защиты детей» | Подобрать материал для проведения праздника | Провести музыкально- спортивный праздник«День защиты детей»  | Оформитьфотовыставку |
| **Ежемесяч но** | Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностики | Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий.Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми | Проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми. | Организоватьфотосъемку, для оформленияфоторепортажей стенгазет |

## 2.4 Комплексно-тематическое планирование

Построение всего образовательного процесса происходит вокруг одной центральной темы. Это дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Темы недель** | Итоговое мероприятие, народный календарь, праздничные даты |
| **Месяц** | **Сентябрь** |  |
| Неделя 1 | **До Свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!** | 1 сентября: День знаний;3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Здравствуй, детский сад. | До свиданье, лето. | Дело было летом. | Летние истории. | Лето прошло, скоро в школу. |
| Краткое описание темы | Знакомство с группой | О том какое было лето, чем занимались на каникулах.  | Летние игры. | Мои воспоминания о лете | Праздник День знаний, ребята взрослые с них берут пример малыши. |
| Неделя 2 | **Правила на дороге** | 8 сентября: Международный день распространения грамотности |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Вторая младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Дорога в детский сад. | . Пешеход и переход | Осторожно! Дорога! | ПДД для всех важны. | ПДД. |
| Краткое описание темы | Дорога до детского сада, какие правила важно соблюдать. | Правила дорожного движения для пешеходов | Профессии связанные с дорогой и правилами дорожного движения | Виды транспорта, особенности правил при движении специального транспорта. | Дорога до детского сада, какие правила важно соблюдать. Какие опасности бывают во дворе. |
| Неделя 3 | Я - человек |  |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Я человек | Я в мире человек | Я в обществе | Я важный и нужный | Всё обо мне |
| Краткое описание темы | Об интересах детей. | Всё о себе.Этикет. | Мой организм, мои эмоции, мои правила. | Мои особенности, мои границы, мои цели, ценности | Всё о себе.Про своё имя, фамилию. |
| Неделя 4 | Осень | 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки. |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Сказочная Осень | Осень в посёлке | Золотая Осень | Осень на календаре | Осень |
| Краткое описание темы | Изменения в природе, особенности времени года. | Урожай, фрукты и овощи | Цвета осени. Природа осенью. | Календарная осень. Животные, птицы осенью. | Природа осенью. Осень в мире. Осень в разных частях России. |
| Неделя 5 | **Детский сад** |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Игрушки | Экскурсия в детский сад. | Детский сад мой второй дом | Всё про детский сад | Техника в детском саду |
| Краткое описание темы | Игрушки в детском саду | Центры группы, экскурсии по ДОО  | Всё про детский сад | Традиции детского сада и группы. | Профессии, техника, территория, дети, занятия, праздники, правила, |
| **Месяц** | **Октябрь** |  |
| Неделя 1 | **Музыкальная неделя** | 4 октября: День защиты животных5 октября: День учителя |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Птицы | Музыка вокруг | До, ре, ми. | Музыкальная шкатулка | Музыкальная история |
| Краткое описание темы | Пение птиц, о птицах | Знакомим с музыкальными инструментами, нотами | Знакомимся с музыкантами, пианистами, скрипачами, танцорами и певцами  | Знакомим с филармониями, концертами, правилами поведения на концертах. | Знакомимся с композиторами русскими и зарубежными, известными оркестрами, музыкантами, пианистами, скрипачами, танцорами и певцами |
| Неделя 2 | **Вода** | 15 октября: День отца в России. |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Рыбы | Подводный мир | Реки и озера | Реки, моря и океаны | Реки, моря и океаны |
| Краткое описание темы | . О подводном мире и его обитателях | О подводном мире и его обитателях Профессии связанные с водой | О водном ресурсе, о том как важно беречь воду. | О реках, морях, океанах, озерах Дождь и дождевая вода. | О водорослях, кораллах. Питьевой воде, речной, морской |
| Неделя 3 | **Библиотека** |  |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |  |
| Тема | Домашние животные | Домашние животные | Я в библиотеке | В мире книг | Библиотека детям |  |
| Краткое описание темы | Домашние животные в книгах и дома. | Домашние животные в книгах и дома. | Правила поведения в библиотеке, обращение с книгой | Знакомимся с книгой, библиотеками, писателями, издателями, художниками-иллюстраторами | Из чего делают книги, как создаются библиотеки |  |
| Неделя 4 | **Мультипликация в России** |  |
| Группа | **Раннего****возраста** | **младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Сказки | Дикие животные | Дикие животные в мультфильмах | Всё о мультфильмах | История мультфильма |
| Краткое описание темы | Обсуждаем мультфильмы, героев мультфильмов. | Животные в мультфильмах и настоящие животные. | Животные в мультфильмах и настоящие животные. | Знакомимся с появлением мультфильмов в России. | Узнаем о том как создавались мультфильмы |
| **Месяц** | **Ноябрь** |  |
| Неделя 1 | **Многонациональная страна** | 4 ноября: День народного единства. |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Одежда | Я и друзья | Мои друзья | Народы России | Единство народов |
| Краткое описание темы | Сказки, рассказы разных народов. | О дружбе, общение, отношениях. | О дружбе, общение, отношениях, уважении друг другу. | Всё о народах России | Об особенностях, традициях, одежде. Национальных танцах, песнях и играх. |
| Неделя 2 | **Животные** | 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России. |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Дикие животные | В мире животных | В гостях у животных | Животные по миру | Животные мира |
| Краткое описание темы | Животные жарких стран. | Животные жарких стран, севера, домашние, дикие животные. | Животных жарких стран, севера, домашние, дикие животные. Особенности питания, обитания. Какая у них шерсть, окрас | Животных жарких стран, севера, домашние, дикие животные. Особенности питания, обитания. Какая у них шерсть, окрас | Животных жарких стран, севера, домашние, дикие животные. Особенности питания, обитания. Какая у них шерсть, окрас |
| Неделя 3 | **Профессии** |  |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Профессии | Город Профессии | Мир профессий | Профессии по России | Профессии сейчас |
| Краткое описание темы | Знакомство со всеми профессиями, которые актуальны в группе по возрасту | Знакомство со всеми профессиями, которые актуальны в группе по возрасту | Знакомство со всеми профессиями, которые актуальны в группе по возрасту | Знакомство со всеми профессиями, которые актуальны в группе по возрасту | Знакомство со всеми профессиями, которые актуальны в группе по возрасту |
| Неделя 4 | **Моя страна** | 26 ноября: День матери в России |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Мой дом | Моя малая Родина | О малой Родине | Моя страна Россия | Великая Россия |
| Краткое описание темы | Изучение своего посёлка. | Изучение своего посёлка, своей малой Родины, дома | Рассказываем о праздниках и памятных датах, столице, государственной власти | Знакомим с символами страны, с традициями, территориями, народом. | Знакомим с символами страны, с традициями, территориями, народом. Рассказываем о праздниках и памятных датах, столице, государственной власти, президенте, крупных городах |
| **Месяц** | **Декабрь** |  |
| Неделя 1 | **Пришла зима** | 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Зимние чудеса | Зима во дворе | Зимушка Зима | Зима на пороге | Зима волшебница |
| Краткое описание темы | Особенности изменений в природе перед наступлением зимы. | Особенности изменений в природе перед наступлением зимы и завершением осени | Особенности изменений в природе перед наступлением зимы и завершением осени. Звери зимой. Зимующие птицы | Особенности изменений в природе перед наступлением зимы и завершением осени. Звери зимой. Зимующие птицы. Деревья и кустарники зимой. Температура на улице. | Особенности изменений в природе. Температура на улице. Зимняя одежда. Время года в музыке, картинах. День матери. |
| Неделя 2 | **Творческая Мастерская** | 5 декабря: День добровольца (волонтёра) в России;8 декабря: Международный день художника;9 декабря: День Героев Отечества |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Цвета | В гостях у мастеров | Мастерская | Мы мастера | На все руки мастер |
| Краткое описание темы | Знакомство с цветами. | Мастерская художника, скульптора, архитектора. | Знакомство с известными картинами, скульптурами, зданиями архитекторы. | Создание игрушек в мастерской. | Создание игрушек в мастерской. Народное и профессиональное искусство. |
| Неделя 3 | **Праздники** | 12 декабря: День Конституции Российской Федерации |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Одежда | Карнавал | Мы идём на карнавал | Праздничная кутерьма | Праздничные традиции |
| Краткое описание темы | О праздничной и повседневной одежде. | Всё о карнавалах праздниках | Правила поведения на карнавале, концерте, празднике. Этикет. | Всё о карнавалах праздниках. Правила поведения на карнавале, концерте, празднике. Этикет. | Всё о карнавалах праздниках О праздничной и повседневной одежде. Подарки к празднику. |
| Неделя 4 | **Игрушки** |  |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Игрушки | В мире игрушек | Магазин игрушек | Мастерская игрушек | Про игрушки |
| Краткое описание темы | О любых игрушках новогодних, плюшевых, деревянных, народных | Мастерская игрушек | О любых игрушках новогодних, плюшевых, деревянных, народных и так далее. Из чего делают, как делают, кто делает. Мастерская игрушек. Мастерская Деда Мороза. | О любых игрушках новогодних, плюшевых, деревянных, народных и так далее. Из чего делают, как делают, кто делает. Мастерская игрушек. Мастерская Деда Мороза. | О любых игрушках новогодних, плюшевых, деревянных, народных и так далее. Из чего делают, как делают, кто делает. Мастерская игрушек. Мастерская Деда Мороза. |
| Неделя 5 | **Новый год** | 31 декабря: Новый год. |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Снегурочка и подарки | Дед Мороз и Новый год | Новогоднее чудо | В Новый год | Про Новый год |
| Краткое описание темы | Всё про Новый год. | Главные герои праздника, история праздника в России | Новогодний стол, Символы Нового года. Ёлка, мандарины. | Всё про Новый год. Традиции, особенности, главные герои праздника, история праздника в России. Новогодний стол, Символы Нового года. Ёлка, мандарины. | Всё про Новый год. Традиции, особенности, главные герои праздника, история праздника в России. Новогодний стол, Символы Нового года. Ёлка, мандарины. |
| **Месяц** | **Январь** |  |
| Неделя 1 | **Выходные** |  |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Я и дом | Я дома | Домашние дела | Весёлые выходные | На каникулах |
| Краткое описание темы | Постеры с мультфильмами, мастер-классами, играми, раскрасками. | Постеры с мультфильмами, мастер-классами, играми, раскрасками. | Безопасность дома. Идеи домашний экспериментов | План для родителей на каникулы. Постеры с мультфильмами, мастер-классами, играми, раскрасками. Советы куда можно сходить. Безопасность дома. Идеи домашний экспериментов. По итогу возможно изготовление коллажей “Я на выходных” | План для родителей на каникулы. Постеры с мультфильмами, мастер-классами, играми, раскрасками. Советы куда можно сходить. Безопасность дома. Идеи домашний экспериментов. По итогу возможно изготовление коллажей “Я на выходных” |
| Неделя 2 | **Моя семья «Коляда, коляда, открывай ворота»** |  |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Моя семья | Дружная семья | Мы семья | О семье | Семейные ценности |
| Краткое описание темы | О семье. | О семье, о семейных ценностях, о семейных традициях. | Отношения в семье, эмоции. | Мой дом, моя квартира. Кто со мной живёт. История моей семьи | О семье, о семейных ценностях, о семейных традициях. Отношения в семье, эмоции. Мой дом, моя квартира.Кто со мной живёт. История моей семьи. |
| Неделя 3 | **Спорт зимой** |  |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Зима | Зимние забавы | Зимние игры | Спортивная зима | Зимняя олимпиада |
| Краткое описание темы | Всё о зимних играх, спорте. | Всё о зимних играх, спорте, спортсменах, зимних забавах. | Олимпийские игры, символы, традиции, участники | Какие виды зимнего спорта были раньше. | Олимпийские игры, символы, традиции, участники. Какие были раньше зимние соревнования |
| Неделя 4 | **Неделя талантов** | 27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего "лагеря смерти" Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно). |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Я человек | Все важны и все нужный | Мы таланты | Я успешный | Об известных людях |
| Краткое описание темы | О важности человека, себя. | О талантливых людях, детях, об известных людях. | О талантливых людях, детях, об известных людях. Дети могут поделиться своими талантами или успехами. О важности человека, себя. | Об открытиях, изобретениях людей. О том, как люди становятся известными. | Об известных людях вашего региона. |
| **Месяц** | **Февраль** |  |
| Неделя 1 | **Безопасность** | 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Профессии | Будь осторожен! | Безопасность дома | В безопасности | О безопасности |
| Краткое описание темы | Профессии спасатель, доктор, пожарный, мчс и так далее | Всё про безопасность | Всё про безопасность домашнюю, на солнце, на дороге. | Всё про безопасность Пожарную, домашнюю, в городе, в лесу, в детском саду, в воде, в интернете, в обществе, на солнце, на дороге. | Всё про безопасность Пожарную, домашнюю, в городе, в лесу, в детском саду, в воде, в интернете, в обществе, на солнце, на дороге. |
| Неделя 2 | **Наука** | 8 февраля: День российской науки. |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Снег снежок | Волшебные превращения | Мы исследователи | В лаборатории | Неделя изобретений |
| Краткое описание темы | Всё о науке. | Всё о науке, опытах и экспериментах | О разных изобретениях, изобретателях. | Всё о науке, опытах и экспериментах. Известных людях, которые занимались наукой. О разных изобретениях, изобретателях. | Всё о науке, опытах и экспериментах. Известных людях, которые занимались наукой. О разных изобретениях, изобретателях. |
| Неделя 3 | **Книжная неделя** | 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Сказки | Герои книг | Любимая книга | Книжная мастерская | О книгах |
| Краткое описание темы | Всё про книги | Кто их пишет, какие бывают, как их делают | Всё про книги. Кто их пишет, какие бывают, как их делают. Любимые книги детей.  | Всё про книги. Кто их пишет, какие бывают, как их делают. Известные авторы, иллюстраторы. Жанры книг. Буккросинг, буктрейлер. | Всё про книги. Кто их пишет, какие бывают, как их делают. Известные авторы, иллюстраторы. Жанры книг. Любимые книги детей. Буккросинг, буктрейлер. |
| Неделя 4 | **Всё про мальчиков «Защитники отечества»** | 21 февраля: Международный день родного языка;23 февраля: День защитника Отечества |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Транспорт | Мальчики защитники | В мире мальчиков | Защитники Отечества | Настоящие мужчины |
| Краткое описание темы | О военной технике. | Всё про мальчиков и мужчин. Мужские профессии, известных военных, пожарных, летчиков | Домашние дела, обязанности. | День защитника Отечества | Всё про мальчиков и мужчин. Мужские профессии.День защитника Отечества. |
| **Месяц** | **Март** |  |
| Неделя 1 | **Весна** |  |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Весна | Весенняя неделя | Весна Красна | Весна пришла | Весенние краски |
| Краткое описание темы | Весна в картинах и музыке | Весенние изменения. Особенности в природе | Весенние изменения. Особенности в природе. Животные весной. Птицы, как о них позаботится | Весенние изменения. Особенности в природе.Насекомые, первые цветы. Почки и листочки. Календарная весна. | Весенние изменения. Особенности в природе. Календарная весна. |
| Неделя 2 | **Все про девочек** | 8 марта: Международный женский день |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Посуда | Девочки красавицы | В мире девочек | Для девочек | Мир для девочек |
| Краткое описание темы | Домашние дела, обязанности. | О девочках и женщинах | О девочках и женщинах. Домашние дела, обязанности. |  Всё про женские профессии. Известных женщин. Домашние дела, обязанности. Международный женский день. | О девочках и женщинах. Всё про женские профессии. Известных женщин. Домашние дела, обязанности. Международный женский день. |
| Неделя 3 | **Забота о здоровье** |  |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Одевайся хорошо | Полезная корзина | Витаминная неделя | Мы здоровыми растём | Важно о здоровье |
| Краткое описание темы | Всё про здоровый образ жизни.  | Всё про здоровый образ жизни. Правила питания, витамины. | Всё про здоровый образ жизни. Правила питания, витамины, медицину, польза спорта. | Всё про здоровый образ жизни. Правила питания, витамины, медицину, польза спорта. Режим дня, зарядка. | Всё про здоровый образ жизни. Правила питания, витамины, медицину, польза спорта. Режим дня, зарядка. |
| Неделя 4 | **Путешествия** | 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Мир предметов | Мир вокруг нас | Отправляемся в поход | Мы туристы | Неделя туризма |
| Краткое описание темы | Окружающие предметы их свойства , материалы и так далее. | Расскажите о экотропах, приключениях, туризме в России. | Правила безопасности в походе, ориентировка на местности. Аптечка для туриста. | Всё про туризм, путешествия и известных путешественников. Расскажите о экотропах, приключениях, туризме в России. Кто такой турист, путешественник | Всё про туризм, путешествия и известных путешественников. Расскажите о экотропах, приключениях, туризме в России. Кто такой турист, путешественник |
| Неделя 5 | **Театр** | 27 марта: Всемирный день театра. |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Сказки | Идём в театр | Театр к нам пришёл | Большой театр | Мы в театре |
| Краткое описание темы | Знакомство с театром. | Виды театра, артисты, директор театра, сцена, декорации. | Виды театра, артисты, директор театра, сцена, декорации. История театра. | Виды театра, артисты, директор театра, сцена, декорации. История театра. Какие театры есть в городе или стране. | Виды театра, артисты, директор театра, сцена, декорации. История театра. Какие театры есть в городе или стране. |
| **Месяц** | **Апрель** |  |
| Неделя 1 | **Птицы, рыбы, насекомые** |  |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Птицы | Птицы и рыбы | Птицы и насекомые | Птичья столовая | Забота о птицах |
| Краткое описание темы | Всё о птицах. | Всё о птицах, рыбах Особенности, разновидности, питание, образ жизни и так далее. Домашние рыбки и птицы.  | Всё о птицах и насекомых. Особенности, разновидности, питание, образ жизни. Домашние птицы и насекомые.  | Всё о птицах. Особенности, разновидности, питание, образ жизни и так далее. Домашние птицы. Условия жизни в доме и на воле. | Всё о птицах. Особенности, разновидности, питание, образ жизни и так далее. Домашние птицы. Условия жизни в доме и на воле. |
| Неделя 2 | **Космос** | 12 апреля: День космонавтики |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Продукты | Космос | День космонавтики | День космонавтики | День космонавтики |
| Краткое описание темы | Всё о космосе. Питание в космосе. | Всё о космосе, космонавтах, солнечной системе, планете земля, космических станциях, кораблях, ракетах.  | Всё о космосе, космонавтах, космических станциях, кораблях, ракетах. Известные космонавты люди и животные. История космонавтики в России.  | Всё о космосе, космонавтах, солнечной системе, планете земля, космических станциях, кораблях, ракетах. Известные космонавты люди и животные. История космонавтики в России. Питание в космосе. | Всё о космосе, космонавтах, солнечной системе, планете земля, космических станциях, кораблях, ракетах. Известные космонавты люди и животные. История космонавтики в России. Питание в космосе. |
| Неделя 3 | **Цирк, артисты и животные.** |  |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Животные и их детёныши | Животные и их детёныши | Идём в Цирк | Цирк | Всё о цирке |
| Краткое описание темы | История цирка в России, артисты, люди и животные.Животные и их детёныши. Чем питаются, где живут. | История цирка в России, артисты, люди и животные.Животные и их детёныши. Чем питаются, где живут. | История цирка в России, артисты, люди и животные. Какие бывают представления. | История цирка в России, артисты, люди и животные, профессии в цирке. Известные артисты цирка. Какие бывают представления.Животные и их детёныши. Чем питаются, где живут. | История цирка в России, артисты, люди и животные, профессии в цирке. Известные артисты цирка. Какие бывают представления.Животные и их детёныши. Чем питаются, где живут. |
| Неделя 4 | **Природа** |  |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Растения | Природа | Природа | Береги планету | Береги планету |
| Краткое описание темы | Всё о деревьях, кустарниках, грибах, цветах.  | Всё о деревьях, кустарниках, грибах, цветах. Когда растут, где растут, как растут.  | Об особенностях природы и растений на Земле и в России. | Всё о деревьях, кустарниках, грибах, цветах. Когда растут, где растут, как растут. Об особенностях природы и растений на Земле и в России. | Всё о деревьях, кустарниках, грибах, цветах. Когда растут, где растут, как растут. Об особенностях природы и растений на Земле и в России. |
| **Месяц** | **Май** |  |
| Неделя 1 | **Труд взрослых** | 1 мая: Праздник Весны и Труда |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Профессии | Труд дома | Полезный труд | Труд взрослых | Труд взрослых |
| Краткое описание темы | Труд взрослых, помощь взрослым, помощь в целом.  | Труд взрослых, помощь взрослым, помощь в целом. Домашний труд, поручения.  | Труд взрослых, помощь взрослым, помощь. Домашний труд, общественный труд. Волонтёрство. Трудовые поручения. Польза труда.  | Труд взрослых, помощь взрослым, помощь в целом. Домашний труд, общественный труд, ручной труд. Волонтёрство. Трудовые поручения. Польза труда. Умственный труд. | Труд взрослых, помощь взрослым, помощь в целом. Домашний труд, общественный труд, ручной труд. Волонтёрство. Трудовые поручения. Польза труда. Умственный труд. |
| Неделя 2 | **Армия России «Мы помним, мы гордимся»** | 9 мая: День Победы |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Транспорт | Транспорт | Военные профессии | Великая Армия России | Герои Победы |
| Краткое описание темы | Всё о военном транспорте. | Всё о военном транспорте, Великой Отечественной войне. | Всё о военных профессиях. Великой Отечественной войне. | Всё о военных профессиях, транспорте, Великой Отечественной войне, Дне Победы. | Всё о военных профессиях, транспорте, Великой Отечественной войне, Дне Победы. Взрослые, дети, животные герои. |
| Неделя 3 | **Музейная неделя** | 19 мая: День детских общественных организаций России |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Игрушки | Мы в Музее | Музей | Музеи России | Музейные истории |
| Краткое описание темы | Об игрушках в музее. | Про музей, архитектуру. | Про музей, архитектуру, известных музеях. | Про музей, архитектуру, известных музеях. Об экспонатах, картинах, какие бывают музеи.. | Про музей, архитектуру, известных музеях, музеях города. Об экспонатах, картинах, какие бывают музеи. Профессии музея. |
| Неделя 4 | **Мой край** | 24 мая: День славянской письменности и культуры. |
| **Группа** | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Тема | Мой дом | Мой посёлок | Мой посёлок | Мой посёлок | Мой посёлок |
| Краткое описание темы |  Я и моя улица, мой дом, моя комната, квартира. | Всё про посёлок. Я в посёлке, моя улица, мой дом, моя комната, квартира. | Всё про посёлок. Особенности, традиции, праздники.. Я в крае, моя улица, мой дом, моя комната, квартира. | Всё про посёлок. Особенности, традиции, праздники, здания, жители, известные люди, природа, достопримечательности, символы.  | Всё про посёлок. Особенности, традиции, праздники, здания, жители, известные люди, природа, достопримечательности, символы. Я в крае, моя улица, мой дом. |
| Неделя 5 | **Здравствуй, лето. До свидания детский сад** | 1 июня: День защиты детей |
| Группа | **Раннего****возраста** | **Младшая группа** | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Тема | Лето | Встречаем лето | Встречаем лето | Встречаем лето | До свидания Детский сад |
| Краткое описание темы | Лето изменения в природе. | Лето изменения в природе, животные летом, люди летом, одежда, природа и так далее.  | Лето изменения в природе, животные летом, люди летом, одежда, природа и так далее.  | Лето изменения в природе, животные летом, люди летом, одежда, природа и так далее.  | Лето изменения в природе, животные летом, люди летом, одежда, природа и так далее. До свидание, детский сад. |

## 2.5 Культурно - досуговая деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и др.)** | **Группа** | **Тема** |
| **Сентябрь** | Спортивный праздник | Все группы | «Ключ к здоровью» |
| **Октябрь** | День здоровья | Средняя, старшая, подготовительная группы | «Будь здоров» |
| **Ноябрь** | Развлечение | Все группы | «Мы вместе мы едины» |
| **Декабрь** | Праздник | Все группы | «Новый год в окно стучится» |
| **Январь** | День здоровья | Средняя, старшая, подготовительная группы | «Зимняя Олимпиада» |
| **Февраль** | Развлечение | Старшая, подготовительная | «В мире спорта» |
| **Март** | День здоровья | Все группы | «Весна озорница» |
| **Апрель** | Праздник | Все группы | «Я здоровым быть хочу» |
| **Май** | Военно - спортивная игра | Старшая группа | «Зарничка» |

## 2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников

**Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями**

|  |
| --- |
| **Цель взаимодействия** |
| Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников. |
| **Задачи взаимодействия** |
| 1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребёнка.2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий. |

|  |
| --- |
| **Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП** |
| 1.Приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;2. Открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;3.Взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;4.Индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;5.Возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей. |

**Направления взаимодействия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление** | **Содержание** | **Методы, приёмы и способы** |
| **1.** | **Диагностико-аналитическое** | Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении физического развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьёй с учётом результатов проведённого анализа. | Опросы, анкеты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); Дни открытых дверей, открытые просмотры физкультурных занятий, приглашение на развлечения, спортивные праздники и другие мероприятия.  |
| **2.** | **Просветительское** | Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей оздоровления и физического развития детей; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определённого возраста; ознакомление с актуальной информацией в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик физического развития; содержании и методах образовательной работы с детьми. | Родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО и инструктором по физкультуре для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО, страница инструктора по физкультуре на сайте ДОО, социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотовыставки проведённых мероприятий; совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными спортивными традициями и др. |
| **3.** | **Консультационное** | Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в физическом воспитании и обучении детей, в том числе в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми; способам организации и участия в детских деятельностях, образовательном процессе и др. |

**План работы с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** |
| **Сентябрь** | 1. Выступление на родительском собрании«Оздоровление и физическое развитие детей в условиях ДОО и семьи».2. Анкетирование «Физическое развитие Вашего ребёнка».3. Оформление информационного стенда для родителей «Страничка здоровья».4. Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей. |
| **Октябрь** | 1. Консультация-практикум «Взаимодействие инструктора по физкультуре и родителей в вопросах развития двигательной активности дошкольников». 2. Ознакомительная беседа «Методы оздоровления детей дошкольного возраста».3. Индивидуальные консультации по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физической деятельности. 4. Оказание помощи родителям в составлении картотеки подвижных игр на улице. |
| **Ноябрь** | 1. Консультация «Народные игры и забавы с детьми».2. Практикум «Изготавливаем тренажеры для дыхательной гимнастики».3. Ознакомление родителей со спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО . |
| **Декабрь** | 1. Индивидуальные консультации по вопросам оздоровления ребёнка.  2. Оказание помощи родителям по созданию спортивного уголка в домашних условиях.3. Консультация «Коррекция плоскостопия и осанки».4. Практикум «Игровой самомассаж для детей и родителей». |
| **Январь** | 1. Консультация «Развитие физических качеств дошкольников в процессе гимнастики».2. Изготовление буклета «Виды гимнастик для детей».3. Оказание помощи родителям по созданию картотеки различных видов гимнастик.4. Организация фотовыставки «Новогодняя спартакиада». |
| **Февраль** | 1. Анкетирование по теме «Как вы приобщаете детей к физической культуре?».2. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей».3. Совместное изготовление физкультурных атрибутов и пособий для спортивных игр к празднику «День Защитника Отечества».4. Индивидуальные консультации-рекомендации по подбору упражнений для детей с учётом психофизиологических и возрастных особенностей. |
| **Март** | 1. Мастер-класс для родителей «Здоровье сберегающие технологии».2. Индивидуальные консультации по вопросам организации двигательной активности дошкольников. 3. Оформление папки-передвижки «Роль физических упражнений в развитии эмоций у детей».4. Организация фотовыставки «Наши спортивные достижения».  |
| **Апрель** | 1. Участие родителей в проведении «Дня открытых дверей» . 2. Мастер-класс «Пособия и оборудование из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми».3. Совместное с родителями оформление фотоальбомов «Моя спортивная семья».4. Создание электронной библиотеки для родителей по физическому развитию дошкольников. |
| **Май** | 1. Консультация «Методы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни».2. Участие родителей в военно-патриотической игре «Зарница».3. Анкетирование родителей по результатам физического развития детей.4. Индивидуальные консультации по вопросам поступления детей старшего дошкольного возраста в спортивные кружки. |

# 3. Организационный раздел

## 3.1 Физкультурно-оздоровительная работа

В группах проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учётом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на занятия, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты

**Режим двигательной активности детей в ДОУ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной активности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам |
| Раннего возраста | Младшие группы | Средние группы | Старшие группы | Подготовительные группы |
| 1 | Физкультурно – оздоровительная работа |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10мин. | Ежедневно 10мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневн10 мин. | Ежедневн10 мин. |
| 1.2 | Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями |  |  | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7- 10 мин. | Ежедневно 7- 10 мин. |
| 1.3 | Физкультминутки | Ежедневно 2-3 мин. |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 6 мин | Ежедневно 6 – 10 мин. | Ежедневно 10 – 15 мин. | Ежедневно 15 – 20 мин. | Ежедневно 20 – 30 мин. |
| 1.5 | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно 15 мин. | Ежедневно 15-20 мин. | Ежедневно 15-20 мин. | Ежедневно 15-20 мин. |
| 1.6 | Прогулки-походы, пешие экскурсии | 2 раза в мес. 30 мин | 2 раза в мес. 30 мин | 2 раза в мес. 30-40 мин. | 2-3 раза в мес. 40-50 мин. | 2-3 раза в мес. 60-90 мин. |
| 1.7 | Оздоровительный бег |  |  | 2 раза в нед. 3-5 мин. | 4 раза в нед. 5-7 мин. | 4 раза в нед. 7-10 мин. |
| 1.8 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7- 10 мин. | Ежедневно 7-10 мин. |
| 2 | Занятия по расписанию |
| 2.1 | Физкультурные занятия | 3 раза в нед. по 10 мин. | 3 раза в нед. по 15 мин. | 3 раза в нед. по 20 мин. | 3 раза в нед. по 25 мин. | 3 раза в нед. по 30 мин. |
| 3 | Физкультурно – массовая работа |
| 3.1 | Дни здоровья | 1 раз в квартал |
| 3.2 | Физкультурный досуг | 1-2 раза в мес. 15-20 мин | 1-2 раза в мес. 20-25 мин | 1-2 раза в мес. 20-25 мин | 1-2 раза в мес. 20-25 мин | 1-2 раз в мес. 40-50 мин |
| 3.3 | Физкультурно – спортивные праздники |  |  | 2 раза в год 20-30 мин | 2 раза в год 30-40 мин | 2 раза в год 40-50 мин |
| 3.4 | Игры – соревнования |  |  | 1 раз в год 20 мин | 1-2 раза в год 20-25 мин | 1-2 раза в год 30-40 мин |
| 3.5 | Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка) | Ежедневно |
| 3.6 | Совместная деятельность с родителями | 2-3 раза в год 20 мин | 2-3 раза в год 25 мин | 3-4 раза в год 30 мин | 3-4 раза в год 30-40 мин | 3-4 раза в год 40-50 мин |

## 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда физкультурного зала предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства. Пространство зала приспособлено для удовлетворения ребёнком потребности в познании, общении, физическом и духовном развитии.

Примерный перечень базового оборудования и инвентаря,
необходимого для организации физического развития

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Размер | Количество **на 30** детей |
| Для спортивного зала |
| Скамейки гимнастические | Длина 2 м, высота 30 см | 4 шт. |
| Стенка гимнастическая | Высота 2 м | 4-12 пролётов |
|  Маты гимнастические | 100x200 см | 8 шт. |
| Лестницы приставные с крючками | Длина 3-4 м, ширина 80 см | 3 шт. |
|  Доски с крючками | Ширина 20 см, длина 3-4 м | 4 шт. |
| Щиты баскетбольные | 120x80 см. | 4 шт. |
| Веревки | Толщина 25-35 мм, длина 10-15 м | 2 шт. |
| Мячи тяжелые | Вес до 1 кг | 15 шт. |
| Мешочки с песком | 150-200 грамм | 60 шт. |
| Обручи средние | Диаметр 55-65 см | 30 шт. |
| Обручи большие | Диаметр 100 см | 30 шт. |
| Палки гимнастические | Длина 80 см, диаметр 2,5-3 см | 30 шт. |
| Шнуры | Длина 15-20 м | 3 шт. |
| Скакалки | Длина 120-150 см | 50 шт. |
| Ленты цветные | Длина 60-80 см | 60 шт. |
| Мячи малые (теннисные) | Диаметр 6-8 см | 30 шт. |
|  Мячи средние | Диаметр 12-15 см | 30 шт. |
|  Мячи большие | Диаметр 20-25 см | 30 шт. |
| Кубики полиэтиленовые | 5х5 см | 60 шт |
| Кубики | 10х10 см | 30 шт |
| Кубы мягкие | 30х30 см40х40 см | 3шт3шт |
| Резинка бельевая тонкая с карабинами | 10 м | 1шт |
| Флажки трёх цветов | Палка 25-30 смПолотнище 20х10 см | 60 шт |
| Дуги для подлезания | 50х50 см60х60 см | 4шт4шт |
| Свистки судейские |  | 2 шт |
| Секундомер |  | 1шт |
| Рулетка | 10 м | 1 шт |
| Сетка волейбольная |  | 1шт |
| Мишень для метания (с изображением кругов) | 80х80 см | 1шт |
| Набор «Универсальный» спортивно-игровой |  | 1 комплект |
| Напольная лестница для бега и прыжков |  | 1 шт |
| Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара) |  | 1 комплект |
| Универсальный спортивный комплекс |  | 1 комплект |

## 3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 года –М.:МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2020.
2. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 2-3 год М.:МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2020.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд.,испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

## 3.4 Материально-техническое оснащение программы

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид помещения** | **Оснащение** |
| **Групповые комнаты** | В Центрах двигательной активности:- мячи;- обручи;- кегли; - ленты, шнур, кубики;- мешочки с песком;- гимнастические палки;- скакалки; - малые мячи;- шапочки для подвижных игр. |
| **Спальные помещения** | Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики. |
| **Физкультурный зал** | Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений):Гимнастическая стенка.Скамейки.Спортивные маты, тоннели для пролезания.Обручи разного диаметра.Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.Кегли, кубики, фишки-ограничители.Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятийГимнастические палки, скакалки.Клюшки, кольцебросы, мишени.Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара). Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.Игрушки, маски и шапочки для подвижных игр, игр-забав.Музыкальный центр, СД и кассеты.**Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы:**- контактные коврики и дорожки,- дорожки со следами,- игольчатые мячи,- тренажёры для коррекции плоскостопия;- сухой бассейн. |
| **Прогулочные участки****(на каждую группу)** | Лазы, лестницы, скамейки.Горки, карусели.Детские игровые комплексы.Спортивное оборудование.Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки. Комплекты малых архитектурных форм. |
| **Спортивная площадка** **(на территории ДОО*)*** | Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена:- воротами для футбола или хоккея;- баскетбольными кольцами;- стойками для волейбольной сетки;- тренажерами-балансирами;- лестницами. |
| **Кабинет** **инструктора** **по физкультуре** | Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников.Материалы по опыту работы педагогов.Картотеки:- утренней гимнастики;- дыхательной гимнастики;- физкультминуток;- коррекционно-оздоровительной гимнастики;- подвижных игр и игр малой подвижности.Пособия для занятий.Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми.Игровой материал.Письменный стол, стул. |

#

## Перечень музыкальных произведений

**Младшая группа 3-4 года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку | «Марш и бег» | А. Александрова |
| «Скачут лошадки» | муз. Т. Попатенко |
| «Шагаем как физкультурники» | муз. Т. Ломовой |
| «Топотушки» | муз. М. Раухвергера |
| «Птички летают» | муз. Л. Банниковой |
| «Вальс-шутка» | Д. Шостакович |
| игра в жмурки | Р. Шуман |

**Средняя группа 4-5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игровые упражнения. | «Пружинки» под рус. нар. мелодию |  |
| ходьба под «Марш» | муз. И. Беркович |
| «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег) | муз. М. Сатулиной |
| «В садике» лиса и зайцы | под муз. А. Майкапара  |
| «Этюд» ходит медведь под | К. Черни |
| «Полька» | муз. М. Глинки |
| «Всадники», | муз. В. Витлина |
| «Петух» | муз. Т. Ломовой |
| «Кукла» | муз. М. Старокадомского |
| «Упражнения с цветами» под муз.«Вальса» | А. Жилина |

**Старшая группа 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | «Шаг и бег» | муз. Н. Надененко |
| «Плавные руки» | муз. Р. Глиэра («Вальс», фрагмент) |
| «Кто лучше скачет» | муз. Т. Ломовой |
| «Вальс» | муз. Ф. Бургмюллера.  |
| Упражнения с предметами. | «Упражнения с мячами» | муз. Т. Ломовой |

**Подготовительная группа 6-7 лет**

|  |
| --- |
| Музыкально-ритмические движения. |
| Упражнения. | «Марш» | муз. М. Робера |
| «Бег», «Цветные флажки» | муз. Е. Тиличеевой |
| «Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики» | муз. В. Золотарева |
| «Этюд», поднимай и скрещивай флажки | муз. К. Гуритта |
| «Ой, утушка луговая» полоскать платочки | рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой |
| «Упражнение с кубиками» | муз. С. Соснина. |