

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - детский сад №60 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ ЦРР-детский сад №60 Красносельского района СПб)

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
Протокол от 29.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ ЦРР детского сада № 60  
Красносельского района СПб

Е.Н.Богомолова  
Введено в действие приказом от  
30.08.2024 №105-АХД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструкторов по физической культуре**  
**по реализации образовательной программы дошкольного образования**  
**для детей дошкольного возраста (1,5-7(8) лет)**  
**в группах общеразвивающей направленности**  
**на 2024-2025 учебный год**

Авторы:  
Воронова О.Н.  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Цолиган Ю.В.  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Якупова Э.Ю.  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

Санкт-  
Петербург  
2024

## Содержание рабочей программы

№ п/п	Разделы программы	Страницы
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	4
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Цели и задачи Программы	5
1.2	Принципы и подходы к формированию программы.	5
1.3	Значимые для реализации Программы характеристики. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей:	6
1.4	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы. Условия и методы проведения педагогической диагностики. Педагогический мониторинг	17
	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
	характеристика контингента детей групп	19
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	19
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	23
2.1.1.- 2.1.4.	Задачи физического развития детей	23
2.2.	Содержание образовательной деятельности,	26
2.2.1.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	46
	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
2.3.	Реализуемые программы и технологии	49
2.4.	Интеграция ОО «Физическое развитие»	50
2.5	Комплексно- тематическое планирование	55
	- Комплексно- тематическое планирование раннего возраста 1,5-3 года	56
	- Комплексно- тематическое планирование младшая группа (3-4 года)	64
	- Комплексно- тематическое планирование средняя группа (4-5 лет)	70
	- Комплексно- тематическое планирование старшая группа (5-6 лет)	77
	- Комплексно- тематическое планирование подготовительная группа (6-7 лет)	83
2.6	Способы и направления поддержки детской инициативы	92
2.7	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие	95
2.8	Коррекционно-развивающая работа (КРР)	95
2.9	Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-	95

	культурных институтов	
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	96
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	96
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников(занятия по физическому развитию)	96
	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
3.3	Комплексная система физкультурно- оздоровительной работы	97
3.4.	Режим двигательной активности (в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)	98
3.5.	Формы закаливания	101
3.6.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	102
3.7	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	102

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

### 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – РП ИФК) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка- детского сада №60 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ ЦРР детский сад №60) разработана на основе образовательной программы ГБДОУ ЦРР (далее ОП ГБДОУ ЦРР -детский сад №60) в соответствии с ФГОС ДО, федеральной образовательной программой дошкольного образования и следующими нормативными документами.

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;

— Постановление, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №№ 16, 3.1/2.4.3598-20 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

— Устав ДОУ;

— Положение о музыкально-спортивном зале;

— Положение о создании условий для занятий обучающимися физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Рабочая программа является открытой, может корректироваться и дополняться.

Распределение реализации Рабочей программы по физическому развитию по возрастным группам и месту реализации деятельности осуществляется следующим

образом:

<b>ФИО</b>	<b>Возраст</b>	<b>Место нахождения (корпус)</b>
Воронова О.Н.	1,5-2 года, №№14 2-3 года, №15 3-4 года, №17,19 4-5 лет, №16,18 6-7 (8) лет, №20,21	Корпус №2 Ул.М.Захарова,д.19,к.2, литер А
Якупова Э.Ю.	2-3 года, №1,11 3-4 года, №2,9 4-5 лет, №№4, 8 5-6 лет, №5,13 6-7 (8) лет, №7	Корпус №1 Ул.М.Захарова,д.17,к.3, литер А
Цолиган Ю.В.	5-6 лет, №6 6-7 (8) лет, №3	

### 1.1.Цели и задачи программы:

**Цель:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение задач, обозначенных в ФОП:

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

### 1.2 Принципы и подходы к формированию программы.

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

#### **Принцип учёта ведущей деятельности:**

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного

периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

**Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:**

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

**Принцип амплификации детского развития**

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

**Принцип единства обучения и воспитания**

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

**Принцип преемственности образовательной работы**

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

**Принцип сотрудничества с семьей:**

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

**Принцип здоровьесбережения:**

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

### 1.3. Значимые для реализации Программы характеристики.

#### 1.3.1. Возрастные особенности детей 2-3 лет

1,5-2 года	<p><b><i>Росто-весовые характеристики (1,5-2 года)</i></b></p> <p>Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.</p> <p><b><i>Функциональное созревание</i></b></p> <p>Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11- 12 часов .</p> <p>Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.</p> <p>Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по</p>
------------	--

контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

**Развитие моторики.** Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и раздражительные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

**Психические функции.** Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты

произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия - функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести - восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет; активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису. Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно

и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками -заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полутора года дети узнают о предназначении многих вещей, закрепленном в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко -подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим .

**Коммуникация и социализация.** Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрение своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого . Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сорадование. На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить

	<p>жалеющего его . Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно -игровой деятельности и режимных моментах, а поскольку предметно -игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др .</p> <p><b>Саморегуляция.</b> Овладение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно – игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности .</p> <p><b>Личность.</b> Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.</p>
2-3 года	<p><b>Росто-весовые характеристики</b> Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.</p> <p><b>Функциональное созревание</b> Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.</p> <p><b>Развитие моторики.</b> Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).</p> <p><b>Психические функции.</b> Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно- деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе</p>

предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000- 1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам - символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

**Коммуникация и социализация.** На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

**Саморегуляция.** Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

**Личность.** У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется

	<p>образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.</p>
3-4 года	<p><b><i>Росто-весовые характеристики</i></b> Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.</p> <p><b><i>Функциональное созревание</i></b> В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов. Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ. Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.</p> <p><b><i>Психические функции.</i></b> В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.</p> <p>В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования эталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.</p> <p><b><i>Коммуникация и социализация.</i></b> В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.</p> <p><b><i>Саморегуляция.</i></b> В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по</p>

	<p>инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.</p> <p><b>Личность и самооценка.</b> У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.</p> <p>Полученные данные о состоянии здоровья воспитанников определяют одну из приоритетных целей в реализации образовательной Программы: физическое развитие и оздоровление.</p>
4-5 лет	<p><b>Росто-весовые характеристики</b> Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.</p> <p><b>Функциональное созревание</b> Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастная специализация корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим. Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.</p> <p><b>Психические функции.</b> Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.</p> <p>К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится</p>

	<p>произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.</p> <p><b>Коммуникация и социализация.</b> В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.</p> <p><b>Саморегуляция.</b> В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).</p> <p><b>Личность и самооценка.</b> У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).</p>
5-6 лет	<p><b>Росто-весовые характеристики</b></p> <p>Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.</p> <p><b>Функциональное созревание</b></p>

	<p>Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.</p> <p><b>Психические функции.</b> В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.</p> <p><b>Коммуникация и социализация.</b> В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная формы общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.</p> <p><b>Саморегуляция.</b> В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.</p> <p><b>Личность и самооценка.</b> Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.</p>
6-7(8)лет	<p><b><i>Росто-весовые характеристики</i></b></p> <p>Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.</p>

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

***Функциональное созревание***

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

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

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

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

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

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

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения.

	<p>Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.</p> <p><b>Коммуникация и социализация.</b> В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.</p> <p><b>Саморегуляция.</b> Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.</p> <p><b>Личность и самооценка.</b> Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.</p>
--	--

#### 1.4 Планируемые результаты

<b>К 3 годам</b>	у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
------------------	---

<b>К 4 годам</b>	у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
<b>К 5 годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;</li> <li>• ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;</li> <li>• ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</li> <li>• ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации</li> </ul>
<b>К 6 годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</li> <li>• ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;</li> <li>• ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</li> <li>• ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей</li> </ul>
<b>К 7 годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;</li> <li>• ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>• ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</li> <li>• ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешим прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности</li> </ul>

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений.**

№ группы	Количество детей		Слабовидящие	Кружки вне ДОО
	мальчики	девочки		
1	12	10		
2	10	10		
3	14	13		
4	17	8		
5	10	13	1	
6	16	13	1	
7	11	16		
8	15	12		
9	8	10		
11	12	11		
13	14	17		
14	10	13	-	-
15	10	13	-	-
16	8	17		
17	10	11		
18	10	15		17
19	9	12		
20	15	11	-	
21	13	12	-	

**1.4. 1 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

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

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

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

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

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста», для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в дошкольной

образовательной организации – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014г.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

*Финальная* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются.

### **Показатели физической подготовленности детей**

#### **Прыжки в длину с места** (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (попяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
5лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7/8 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

#### **Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5

5 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7/8 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отсчёт флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 лет	мальчики	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
5 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7/8 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

### **Гибкость**

#### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке. **Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не согнуть колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1

5 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7/8 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

**Ловкость.****«Челночный бег» 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включить секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик, не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
5 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7/8 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

**Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Выполняется две попытки.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
5 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70

7/8 лет	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20
---------	---------	-------------	-------------	-------------

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

### Основные направления

1,6-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8)лет
<b>Основная гимнастика</b>					
<b>Основные движения, общеразвивающие упражнения</b>					
-	<b>Строевые упражнения</b>	<b>Ритмическая гимнастика и строевые упражнения</b>			
<b>Подвижные игры</b>					
<b>Игровые упражнения</b>	<b>Спортивные упражнения</b>				-
-				<b>Спортивные игры</b>	
<b>Формирование основ здорового образа жизни</b>					
-	-	<b>Активный отдых</b>			
-	-	-	-	<b>Туристские прогулки и экскурсии</b>	

### 2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

<b>1,6-2 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;</li> <li>• создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;</li> <li>• поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;</li> <li>• привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;</li> <li>• укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.</li> </ul>
<b>2-3 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье,</li> </ul>

	<p>ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;</li> <li>• поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;</li> <li>• формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;</li> <li>• укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</li> </ul>
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</li> <li>• формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</li> <li>• укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</li> <li>• закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>• продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</li> <li>• укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>• формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</li> <li>● продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>● укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>● расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>● 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.</li> </ul>
<b>6-7(8) лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li> <li>● развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</li> <li>● поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;</li> <li>● воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</li> <li>● формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</li> <li>● 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;</li> <li>● 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.</li> </ul>

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 тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

**формы организации двигательной деятельности:**

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

**и типы занятий:**

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

## 2.2 Содержание образовательной деятельности

Выделенные направления (сферы, области)			От 1 года до 2 лет	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
основная гимнастика	основные движения	бросание и катание (ловля с 2 лет, метание с 3 лет)	+	+	+	+	+	+

		ползание, лазанье	+	+	+	+	+	+
		ходьба	+	+	+	+	+	+
		бег		+	+	+	+	+
		прыжки		+	+	+	+	+
		прыжки со скакалкой					+	+
		упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+
		общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		ритмическая гимнастика				+	+	+
		строевые упражнения			+	+	+	+
подвижные игры				+	+	+	+	+
спортивные упражнения	катание на санках				+	+	+	+
	катание на трех колесном велосипеде (с 4 лет двух колесном велосипеде с 4 лет на самокате)				+	+	+	+
	плавание				+	+	+	+
	катание на коньках							+
	ходьба на лыжах				+	+	+	+
спортивные игры	городки						+	+
	элементы баскетбола						+	+
	бадминтон						+	+
	элементы хоккея							+
	элементы настольного тенниса							+
		элементы футбола					+	+
формирование основ здорового образа жизни			+	+	+	+	+	+
активный отдых	физкультурные досуги (с 4 лет праздники)				+	+	+	+
	дни здоровья (туристические прогулки и экскурсии с 5 лет)				+	+	+	+

<p><b>1,6-2 года</b></p>	<p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков. В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)</b></p> <p><b>Основные движения: бросание и катание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;</li> <li>• ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремлянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);</li> <li>• ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;</li> <li>• упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.</li> </ul> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;</li> <li>• в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.</li> </ul> <p><b>Подвижные игры и игровые упражнения:</b> педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.</p> <p>Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.</p>
--------------------------	--

<p><b>2-3 года</b></p>	<p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p> <p><b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>бросание, катание, ловля:</b> скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;</li> <li>• <b>ползание и лазанье:</b> ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;</li> <li>• <b>ходьба:</b> ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;</li> <li>• <b>бег:</b> бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;</li> <li>• <b>прыжки:</b> прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;</li> <li>• <b>упражнения в равновесии:</b> ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.</li> </ul> <p>В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;</li> </ul>
------------------------	--

- **упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- **упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:** сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- **музыкально-ритмические упражнения,** разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

<p><b>3-4 года</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает 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.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>бросание, катание, ловля, метание:</b> 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 ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</li> <li>• <b>ползание, лазанье:</b> ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, 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 нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</li> <li>• <b>ходьба:</b> ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "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;</li> <li>• <b>бег:</b> бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, 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;</li> <li>• <b>прыжки:</b> прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед 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 веревку (высота 2 - 5 см);</li> </ul>
------------------------	--

- **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 вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); 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 вперед 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 вперед, 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, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, 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, в рассыпную, 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).

**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).

**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, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</li> <li>• Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</li> <li>• Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. (при наличии бассейна)</li> </ul> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни:</b></p> <p>Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p><b>Активный отдых.</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p>
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</li> <li>• Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</li> </ul> <p><b>Основные движения.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Бросание, катание, ловля, метание.</b> 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,</li> </ul>

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 нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку 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 вперед 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 вперед, 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 в рассыпную 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 в рассыпную 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 вперед 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.
- **Упражнение 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 вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
- **Общеразвивающие упражнения.** 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 др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней

гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

- **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** основные положения и движения рук (в стороны, вперед, 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; поочередное 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 вперед, 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.
- **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, притопывание под ритм, повороты, поочередное «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, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.
- **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 целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
- **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:** подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ходьба на лыжах:</b> скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».</li> <li>• <b>Плавание: (при наличии бассейна)</b> 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.</li> </ul> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), 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.</li> </ul> <p><b>Активный отдых.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</li> </ul>
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе 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.</li> </ul> <p><b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):</b></p> <p><b>Основные движения:</b></p>

- **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 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- **прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед 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 вперед 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 вдвоем 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 вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;
- **упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, 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; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание 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. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, 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 вперед 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.

#### **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 сплоченности, 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.

#### **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 упрощенным 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 упрощенным правилам.

#### **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, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
- **Ходьба на лыжах:** по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон

прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

- **Катание на двухколесном 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 вперед 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.

#### **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 партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем 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).

#### **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

	<p>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.</p>
<p><b>6-7(8) лет</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагог создает 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>• Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Основные движения:</b></li> <li>• <b>бросание, катание, ловля, метание:</b> 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).</li> <li>• <b>ползание, лазанье:</b> ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната</li> </ul>

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 вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- **бег:** бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; 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 вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 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 пересеченной 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 вперед, 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, создает 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, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки

руками; круговые движения вперед 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 вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие 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 вперед 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, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех 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); расчет 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.

#### **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, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

### **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 упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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 партнера 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.

### **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", "елочкой".

**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 двухколесном 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.

### **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. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

### **Активный отдых:**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников 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.

	<p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>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 туристской 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.</p> <p>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 тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

### 2.2.1 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

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

#### Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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

Виды деятельности Технологии	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Закаливающие процедуры (н-р, ходьба босиком по ребристым дорожкам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры.	<i>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера)- 2-3 раза в неделю.</i> Физминутки и динамические	Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Настольно-печатные игры. Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры.	«Гость группы» (встречи с интересными людьми: спортсменами, учителем физкультуры в школе и др.) Физкультурные досуги и праздники («Путешествие в Спортландию», «Веселые	Наблюдение. Диагностика. Индивидуальная работа. Контроль.

<p>Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте.</p>	<p>паузы Физические упражнения. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Специальные</p>	<p>Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной</p>	<p>старты»). Семейные проекты (н-р, «Папа, мама, я – спортивная семья»). Маршруты выходного дня (туристические прогулки, секции, клубы и др.) <i>Психолого-педагогическое</i></p>
<p>Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни и недели здоровья.</p>	<p>оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p>	<p>деятельности детей.</p>	<p><i>просвещение через организацию активных форм взаимодействия:</i> Родительский клубы: «Навстречу друг другу» «непоседы», (физкультура вместе с мамой и папой), «Клуб любителей туризма», «Клуб любителей плавания». Вечера вопросов и ответов. Устные педагогические журналы («Мальчики и девочки – два разных мира», «Физическая готовность к школе»). И др.</p>

### Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

### Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

**Наглядные методы:**

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

**Вербальные методы (словесные):**

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

**Практические методы:**

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

**Информационно-рецептивный метод:**

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

**Репродуктивный метод:**

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

**метод проблемного изложения:**

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов,

наблюдений;

**Эвристический метод (частично-поисковый):**

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

**Исследовательский метод:**

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**2.3. Реализуемые программы и технологии**

**Технологии:**

- Здоровьесберегающие технологии;
- Технологии проектной деятельности;
- Личностно-ориентированные технологии;
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Личностно-ориентированные технологии;
- Игровая технология;
- Дистанционные.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Подвижные и спортивные игры
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе.

У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Корригирующая ортопедическая гимнастика** используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

- Физкультурное занятие
- Точечный самомассаж

- **Самомассаж**

Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни»

, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Также большую пользу приносит Самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота,

доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время.

### 2.3. Интеграция ОО «Физическое развитие»

Образовательная область «**Физическое развитие**» интегрирована с остальными образовательными областями дошкольного образования:

- ✓ социально-коммуникативное развитие
- ✓ познавательное развитие
- ✓ речевое развитие
- ✓ художественно-эстетическое развитие



<b>Интеграция ОО «Физическое развитие»</b>	
<b>по задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>по средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)</p> <p><i>«Познавательное развитие»</i> (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности)</p>	<p><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> -использование продуктивных видов деятельности и музыкально-ритмических движений. Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда. Развитие продуктивной и музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей с использованием народных традиционных игр.</p> <p><i>«Речевое развитие»</i> -использование художественных произведений для обогащения и закрепления представлений и воображения детей для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей.</p> <p>Использование спортивных и подвижных игр с правилами.</p> <p>Накопление опыта двигательной активности в трудовой деятельности.</p>

### **Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

### **Взаимодействие с администрацией ДОО.**

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по ВОР, старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### **Взаимодействие с воспитателями**

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

#### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

#### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

#### **Взаимодействие с помощником воспитателя**

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

Месяц	Дата проведения	Мероприятие	Ответственные	Возраст	Предварительная работа	Итоговая работа
Месяц	Дата проведения	Мероприятие	Ответственные	Возраст	Предварительная работа	Итоговая работа
Сентябрь	Весь месяц	Консультации для родителей, Диагностика. Круглый стол с инструкторами по физической культуре. Обсуждение планирования	Все специалисты, воспитатели	Все	Анкеты, консультации, информационные стенды	Консультации для родителей «Гигиеническое значение спортивной формы»

		работы на год				
Октябрь	Весь месяц	«Как воспитать здорового ребенка» Анкетирование «Спортивные секции»	Инструкторпо физ. воспитанию	Все	Круглый стол с воспитателями и специалистами	Праздник «Осенние старты»  Консультация «Кто спортом занимается, тот силы набирается.»
		Диагностика	Все специалисты	Подготовительный, старший, средний	План	Обсуждение результатов
Ноябрь	Весь месяц	Семинар «Игры по профилактике осанки и плоскостопия»	Инструкторапо физ. воспитанию, заместитель заведующегопо В.О.Р.	Все	Сценарии мероприятий	Досуг
Декабрь	Весь месяц	Зимние спортивные развлечения IV этап спартакиады «Веселые старты»	Инструкторпо физ. воспитанию	Все	Сценарии мероприятий	Интегрированные занятия Консультация «ГТО»
Январь	2-3 неделя	Неделя здоровья  Фитнес тренинг для педагогов	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	Разработка сценариев Беседа в группах о зимних видах спорта	Праздник Консультация «Подвижные игры в зимний период»
Февраль	15-23	Спортивный праздник «23 февраля»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Средний, старший возраст	Подарок для папы. Сценарии мероприятий	Спортивный праздник Консультация «В здоровом теле – здоровый дух.»

Апрель		Семинар «Работа со спортивным инвентарем »	Все	Все	По плану	Интегрирова нные занятия
		Масленичная неделя I этап Спартакиады «Танцевальная мозаика»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	Костюмы ряженных. Сценарии меропри ятий	Праздничны е гуляния
	2 неделя	«Загадочный космос»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Старшие группы	Сценарии меропри ятий	Игра по станциям
	Весь месяц	II этап Спартакиады «Танцевальная мозаика»	Инструктор по физ. воспитанию, воспитатели	Старшие группы	По плану	Соревнован ия
Май	Весь месяц	Диагностика Семинар «Формирован ие здорового образа жизни. Активный отдых» Создание спортивного альманаха выпускных групп	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Средний, старший возраст		Консультац ия «Поиграем в футбол.»
	4 неделя	Подведение итогов работы, подготовка к итоговому педагогическом у совету	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все		Педагогичес кий совет
Июнь	1 неделя	«День защиты детей!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Праздник
	2 неделя	«День России!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Конкурс рисунков
Июль	4 неделя	«Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Средний, старший возраст	По плану	Игра по станциям

	1 неделя	«Разноцветный мир!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Конкурс рисунков на асфальте	
	3 неделя	«Ребенок в мире природы»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Игры по станциям	
Август	1 неделя	«Здоровейка!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Средний, старший возраст		Игры - соревнования по летним видам спорта	
		«Внимание дорога!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Игры-эстафеты по правилам дорожного движения	
		Подведение итогов летней оздоровительной работы, составление планов работы на 2022-2023 учебный год	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель, заместитель заведующего по В.О.Р.				
		«Внимание дорога!»	Все специалисты, воспитатели, заместитель заведующего по воспитательной образовательной работе.	Все	По плану	Игры-эстафеты по правилам дорожного движения.	
		Подведение итогов летней оздоровительной работы, составление планов работы на 2020-2021 учебный год.	Все специалисты, воспитатели, заместитель заведующего по воспитательной образовательной работе.				

### 2.5 Комплексно- тематическое планирование.

Содержание рабочей Программы реализуется с учетом комплексно-тематического принципа построения воспитательно-образовательного процесса, который предусматривает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы».

### Комплексно- тематическое планирование. Группы раннего возраста (1,5-3 лет).

	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Итоговая форма работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Я люблю свои игрушки!»</b>	Способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом	Тематические развлечения  «В гости к игрушкам»  «Путешествие на поезде»   Спортивный досуг «Путешествие в осенний лес»	
	Речевое развитие		Разучивать пальчиковую гимнастику		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические движения для танцевальной разминки «Поезд»		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о спортивном инвентаре , его назначение.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навыки ходьбы и бега в заданном направлении, с прыжками на двух ногах на месте, с прокатыванием мяча упражнениями на равновесие.		
	Социально-коммуникативное развитие		Сюжетные игры, соблюдения правил игры.	Тематические развлечения  «В гости к зайчику»	
	Речевое развитие	Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем.			

		«Осень в гости к нам пришла»	Пальчиковая гимнастика ,«Дождик»	«Прогулка в лес» «В гостях у паучка»	Музыкальный руководитель
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Осень», «Зайчик»		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей об осенних дарах природы, о природных изменениях в осеннем лесу.		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умения: ходить и бегать по кругу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке,. Формировать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании по прямой.	Досуг «Подарки Осени»	
НОЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«В ГОСТЯХ У ЗВЕРЯТ»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	Тематические развлечения «Мышата» «В гости к Мишке»	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихи, разучивать потешек в пальчиковой игре «Этот пальчик в лес ходил»		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных.		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей с поведением домашних животных		
			Упражнять:	Досуг	

	<b>Физическое развитие</b>		в прыжках из обруча в обруч; прокатывании мяча; в сохранении равновесия при ходьбе по доске, Учить бросать мяч от груди, правильной координации рук и ног при перелезании через препятствие, находить себе пару после бега.	«Теремок»	Музыкальный руководитель
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«ЗИМУШКА-ЗИМА К НАМ ПРИШЛА»</b>	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения «Прогулка в зимний лес»	Музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Развивать диалоговую форму речи в подвижных играх.	«Веселые снежинки»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать танцевально-ритмические композиции «Елочка», «Новый год»	«День Рождения Зайки»	
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.	Досуг «Зимние забавы»	
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о зимних явлениях природы.		
<b>Я Н Я</b>					

	Социально-коммуникативное развитие	«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»	Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений	Тематические развлечения «Веселые ребята» «Представление в цирке»	
	Речевое развитие		Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся!». Развивать творческое воображение и пластичность движений.		
	Познавательное развитие		Знакомить детей с подвижными играми на основе народного фольклора.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: строится парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ» «ОСТОРОЖНО ДОРОГА!»	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игру с мячом.	Тематические развлечения «Птичка и птенчики» «Прогулка в парк»	
	Речевое развитие		Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.		
			Музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся», «Ладушки»		

	Художественно-эстетическое развитие			Досуг: «Школа Светофора Светика»	Учитель-логопед, психолог	
	<b>Физическое развитие</b>					Продолжать формировать умения правильному замаху руки при метании в вертикальную цель. Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры, в подлезании под воротики. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, кружении в разные стороны, в ходьбе с изменением направления по сигналу.
	Познавательное развитие					Знакомить детей с правилами дорожного движения.
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ВЕСНА ПРИШЛА»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные гендерные представления	Тематические развлечения «Прогулка в весенний лес»  «Колобок»		
	Речевое развитие		Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями			
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмический танец «Колобок». Развивать выразительность движений через передачи образа сказочного героя.			
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о природных изменениях весной.			
				Досуг		

	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение прыгать в длину с места; перестраиваться в 2 колонны по ориентирам, правильный хват за рейки лестницы при лазании. Продолжать упражнять в правильном броске мяча от груди и снизу.	«Мамины помощники»	Музыкальный руководитель Воспитатели, учитель – логопед.
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ВЕСЕННИЕ ХЛОПОТЫ»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим, соблюдать правила игры.	Тематические развлечения:  «У солнышка в гостях»  «Мой веселый звонкий мяч»	
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические композиции «Божья коровка»		
	Познавательное развитие		Формировать знания о весенних изменениях в природе.		
	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в бросании и ловле мяча, прокатывании мяча в воротики, в прыжках в длину с места		
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения:	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихотворению		

	Художественно-эстетическое развитие	<b>«НА СПОРТИВНОЙ ПОЛЯНКЕ!»</b>	Выполнять ритмические композиции «Зарядка», выполнять упражнения с короткими лентами.	<b>«Мы – гимнасты»</b>  <b>«На зарядку становись!»</b>	
	Познавательное развитие		Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку		
<b>ИЮНЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«Здравствуй, лето!»</b>	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	Тематическое развлечение	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыку.		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмические композиции «Зарядка», выполнять упражнения с флажками.		
	Познавательное развитие		Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку.		
			Праздник ко дню защиты детей		
				«Путешествие по сказкам А.	Воспитатель, музыкальный руководитель
					Воспитатель, музыкальный руководитель

<b>ИЮЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«НАШ РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ!»</b>	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения «Спортивная полянка» «В гости к игрушкам» Упражнения на дыхание	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных..		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете.		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч с ударом об пол, метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.		
<b>АВГУСТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«ЛЕТНИЙ ОТДЫХ»</b>	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «У солнышка в гостях»	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмическую композицию, выполнять упражнения с лентами		

	Познавательное развитие		Формировать представления детей о дарах природы, о природных изменениях летом	Досуг: «Школа Светофора»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку.		

**Комплексно- тематическое планирование. Младшая группа.**

	<b>Образовательные области</b>	<b>Темы/ направления деятельности</b>	<b>Основные задачи работы с детьми</b>	<b>Итоговая форма работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)</b>	<b>Взаимодействие со специалистами</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ЗДРАВСТВУЙ ДЕТСКИЙ САД, ЗДРАВСТВУЙТЕ, СПОРТСМЕНЫ!»	Способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом	Тематические развлечения «Спортивная полянка» «В гости к игрушкам»  «Путешествие на поезде»  Досуг «Поиграем!»	
	Речевое развитие		Разучивать стихи- потешки для пальчиковой гимнастики		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические движения для танцевальной разминки		
	Познавательное развитие		Формировать представления детей со спортивным инвентарем , его назначением.		
	<b>Физическое развитие</b>	Последняя неделя – неделя безопасности дорожного движения	Формировать навыки : с ходьбой и бегом в заданном направлении, с прыжками на двух ногах на месте, с прокатыванием мяча в воротики, упражнениями на равновесие.		
<b>ОКТЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Сюжетный игры. Соблюдение правил в играх.		

	Речевое развитие	«ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ.  ОСЕННИЕ СКАЗКИ»	Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем. Пальчиковая гимнастика «Дождик»	Тематические развлечения «В гости к зайчику» «Прогулка в лес» «В гостях у ежика»  Досуг «Веселые зайчата»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Осень», «Зайчик»		
	Познавательное развитие		Формировать представления детей об осенних дарах природы, о природных изменениях в осеннем лесу.		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умения: ходить и бегать по кругу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке, лазать по гимнастической стенке. Формировать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании по прямой.		
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	Первая неделя – День народного единства    «В ГОСТЯХ У ЗВЕРЯТ»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	Тематические развлечения «Мышата» «Котята» «В гости к Мишке»  Досуг Из цикла «В мире спортивных сказок» «Теремок»	Учитель-логопед
	Речевое развитие		Выполнять упражнений под стихи, разучивание потешек в пальчиковой игре «Этот пальчик в лес ходил»		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиций с имитацией движений животных.		
	Познавательное развитие		Познакомить детей с поведением домашних животных.		
	<b>Физическое развитие</b>		Упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании мяча; в сохранении равновесия при ходьбе по доске, Учить бросать мяч от груди, правильной координации рук и ног при перелезании через препятствие, находить себе пару после бега.		

<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>ЗИМУШКА-ЗИМА К НАМ ПРИШЛА.»</b>	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения «Прогулка в зимний лес» «Веселые снежинки» «День Рождения Зайки»  Досуг «Зимние сказка»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Развивать диалоговую форму речи в подвижных играх.		
	Художественно-эстетическое развитие		разучивать танцевально-ритмические композиции «Елочка», «Новый год»		
	Познавательное развитие		Формировать знания детей о зимних явлениях природы		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч с ударом об пол, метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.		
<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Зимние забавы»	Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений	Тематические развлечения «Веселые ребята»  Досуги: «Школа Светофора Светика»  «Зимние забавы»	Учитель-логопед, психолог
	Речевое развитие		Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся!», «Автомобили». Развивать творческое воображение и пластичность движений.		
	Познавательное развитие		Формировать навыки детей с правилами дорожного движения.		
	<b>Физическое развитие</b>		Последняя неделя – Неделя здоровья Формировать умение: строится парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать навыки правильному замаху при метании в горизонтальную цель, хвату		

			и постановке стопы при лазании по гимнастической стенке. Продолжать формировать навыки перестроению из колонны в пары, ловле мяча при бросании вверх и об пол.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»</b>	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игру с мячом.	Тематические развлечения «Птичка и птенчики» «Прогулка в парк»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся», «Ладушки»		
	Познавательное развитие		Разучивать подвижные игры на основе народного фольклора..		
	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать формировать умения правильному замаху руки при метании в вертикальную цель. Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры, в подлезании под воротики. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, кружении в разные стороны ,в ходьбе с изменением направления по сигналу.		
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«ВЕСНА ПРИШЛА»</b>	Развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные гендерные представления	Тематические развлечения «Прогулка в весенний лес» «Колобок»	
	Речевое развитие		Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать элементы ритмического танца «Колобок». Развивать выразительность движений через передачи образа сказочного героя.		
	Познавательное развитие				

	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение прыгать в длину с места; перестраиваться в 2 колонны по ориентирам, правильный хват за рейки лестницы при лазании. Продолжать упражнять в правильном броске мяча от груди и снизу	Досуг «Мамины помощники»	Воспитатели, учитель – логопед.
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ВЕСЕННИЕ ХЛОПОТЫ»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим, соблюдать правила игры.	Тематические развлечения «У солнышка в гостях» «Мой веселый звонкий мяч»	
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические композиции		
	Познавательное развитие		Формировать знания о весенних изменениях в природе.		
	<b>Физическое развитие</b>	Последняя неделя – День пожарной охраны	Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в бросании и ловле мяча, прокатывании мяча в воротики, в прыжках в длину с места, лазании по гимнастической лестнице.	Досуг «Поиграем!»	
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«НАШ СПОРТИВНЫЙ СТАДИОН»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «Мы – гимнасты» «На зарядку становись!»	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихотворение		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмическую композицию «Зарядка», выполнять упражнения с короткими лентами.		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете, количестве лепестков.		

	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку	Праздник «Наш спортивный стадион»	Воспитатели, музыкальный руководитель
<b>ИЮНЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«СОЛНЦЕ ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «У солнышка в гостях»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмические композиции, выполнять упражнения с флажками.		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете, количестве лепестков.		
	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в бросании и ловле мяча, прокатывании мяча в воротики, в прыжках в длину с места, лазании по гимнастической лестнице		
<b>ИЮЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«НАШ РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ!»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения «Спортивная полянка» «В гости к игрушкам» Упражнения на дыхание	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных..		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете.		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч с		

			ударом об пол, метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.		
<b>АВГУСТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«ЛЕТНИЙ ОТДЫХ.»</b>	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «У солнышка в гостях»	Досуг: «Школа Светофора»
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмическую композицию, выполнять упражнения с лентами.		
	Познавательное развитие		Формировать представления детей о дарах природы, о природных изменениях летом.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку. «Красный шарик» — развивать речевое дыхание, формировать умение делать плавный и длительный выдох		
					Воспитатели, музыкальный руководитель

**Комплексно- тематическое планирование. Средний возраст**

<b>Месяц</b>	<b>Образовательные области</b>	<b>Темы/направления деятельности</b>	<b>Основные задачи работы с детьми</b>	<b>Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)</b>	<b>Взаимодействие со специалистами</b>
	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижных игр.	Занятия: «Веселые мячи»	

	Речевое развитие	«Весёлые детки»	Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей	«Поездка в парк»	
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмическая разминка, «Веселая зарядка»		
	Познавательное	Последняя неделя – неделя безопасности дорожного движения	Формировать знания о здоровом образе жизни, о пользе зарядки.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умения: в ходьбе и беге в колонне; энергично отталкиваться в прыжках; подбрасывать мяч вверх, вниз с отскоком от пола и ловить двумя руками. Продолжать учить энергичному маху руками и устойчивому приземлению при прыжках в длину с места. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по шнуру, в меткости при метании в горизонтальную цель.	Досуг «Мы - весёлые туристы»	
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ЗДРАВСТВУЙ ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ!»	Учить доброжелательности и взаимопомощи в отношении товарищей по команде при выполнении командного задания.		
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		

	<b>Физическое развитие</b>	« Мы растём здоровыми.»	Формировать навык: сохранять устойчивое положение при ходьбе по ограниченной опоре; развивать глазомер при метании в вертикальную цель и прокатывании мяча в цель, упражнять в метании в горизонтальную цель, в перелезании через препятствие.	Занятие «Путешествие в осенний лес»  «Солнышко и тучка»	
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции с листиками, «Дождик».	Досуг « Мы растём здоровыми.»	Учитель-логопед
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	Первая неделя – День народного единства	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей по команде.	Занятия «Котята и щенята» «Автомобилисты»	Воспитатели.
	Речевое развитие		Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность		
	Художественно-эстетическое развитие	«В ГОСТИ К ИГРУШКАМ»,  «Моя мама лучше всех.»	Танцевально-ритмические композиции «Автомобили», упражнения на выразительность движений «Котята»	Праздник	Музыкальные руководители, воспитатели, учитель-логопед
	Физическое развитие		Формировать навык: ходьбы по кругу, взявшись за руки; катании обручей по прямой, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, прыжков на двух ногах через несколько предметов подряд (кубики, полоски); упражнять в активном броске мяча двумя руками через веревку.		
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, переживать за успех команды при эстафетных играх.	Занятие «В поход»  «В зимнем лесу»	
	Художественно-эстетическое развитие		Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения, правила проведения игр –эстафет.		
	Худ.-эстетическое		Продолжать развивать выразительность и пластичность движений. Музыкально-ритмические упражнения с лентами, композиция «Зимушка-зимушка»	Досуг «Зимние забавы»	

	Физическое развитие	«ЗИМУШКА-ЗИМА»	Формировать умения: перестраиваться в колонны за направляющим, мягко приземляться при спрыгивании, принимать правильное ИП при метании вдаль. Упражнять в энергичном отталкивании при прыжках, перебрасывании мяча в парах, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.		
ЯНВАРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»  Последняя неделя – Неделя здоровья	Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей	«Рождественские встречи»	Музыкальные руководители, воспитатели, учитель-логопед
	Речевое развитие		Заучивание стихов –колядок, выполнение ритмических движений под стихи.	Занятия «Зимние игры» «Веселое путешествие»	
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции «Зимушка», подвижные игры под музыку.		
	Познавательное		Формировать у детей знания о народных праздниках и традициях, о правилах дорожного движения.		
	Физическое развитие	Знатоки спорта (зимние виды спорта.)	Формировать умение: в ходьбе и беге между предметами; отбивать мяч о пол; в ходьбе по модулям боком, в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в метании в горизонтальную цель, в подлезании под воротики, не касаясь руками пола.	Неделя здоровья	Музыкальные руководители, воспитатели, учитель-логопед
ФЕВРАЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«КАК НА МАСЛЯНОЙ НЕДЕЛЕ»	Формировать навык оценки поведения своего сверстника во время проведения игр.	Занятие «Игра с мячом»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности.	Досуг с родителями «А ну-ка, мальчики!»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмических композиций на основе фольклора.	Общий праздник на улице «Масленица»	Все педагоги и специалисты ДОУ
	Познавательное		Продолжать формировать представления о гендерных отличиях. Продолжать знакомить		

			детей с народными традициями через фольклорное творчество.	Праздник	
	<b>Физическое развитие</b>	«ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»  «А ну – ка папы.»	Формировать у детей правильную осанку, знакомить с основами строевых упражнений, упражнять в катании мяча змейкой между предметами, ходить и бегать по кругу с изменением направления; перепрыгивать через шнуры, упражнять в прыжках на 1 ноге.		
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«Быстрые и ловкие»	Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске	Занятия «Весенний лес» «В поход»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание ритмического танца «У дедушки Егора», музыкально-ритмической игры «Платочки»		
	Познавательное		Продолжать знакомить детей с русскими народными сказками.		
	Речевое развитие	Третья неделя-неделя математики	Поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности, используя считалочки, стихи в подвижных играх.	Досуг «1.2.3.4.5. я иду играть.»	Воспитатели, учитель-логопед.
	<b>Физическое развитие</b>	Формировать умения: занимать и.п. при прыжках в высоту, правильной работе рук при отбивании мяча, упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками, с сохранении равновесия при расхождении вдвоем на доске.			
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«КОСМОНАВТЫ»	Соблюдать правила безопасного поведения при занятии на гимнастической скамейке, при подвижных играх с бегом.	Занятие «Школа космонавтов»	
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей,.		
	Познавательное		Формировать знания детей о космонавтах и космических исследованиях.		

	<b>Физическое развитие</b>	Последняя неделя – День пожарной охраны	Формировать умения: энергично отталкиваться в прыжках в длину с места, выполнять замах при метании мешочка в цель, выполнять команды «направо», «налево», «кругом». Упражнять в выполнении команды по сигналу во время ходьбы и бега, в пролезании в группировке.	Досуг «Поиграем!»	
<b>МАЙ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«НАШ СТАДИОН» - Неделя футбола. «ОСТОРОЖНО, ДОРОГА!»	Формировать навыки ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Занятие «Юные спортсмены» (диагностика)	
	Речевое развитие		Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры	Занятие по ОБЖ на улице (дорожный тренажер)	Музыкальный руководитель, воспитатели.
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмическая композиция «Колесики».		
	Познавательное		Продолжать формировать знания о правилах дорожного движения.		
	<b>Физическое развитие</b>		Закреплять умения: ходить и бегать со сменой ведущего, отбивать мяч, прыгать в длину с места, метать в горизонтальную и вертикальную цель.		
<b>ИЮНЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«СОЛНЦЕ ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «У солнышка в гостях»	Воспитатели, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмические композиции, выполнять упражнения с флажками.		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете, количестве лепестков.		
	<b>Физическое развитие</b>		Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в бросании и ловле мяча, прокатывании мяча в воротики, в прыжках в длину с места, лазании по гимнастической лестнице	Игры -упражнения на дыхание.	
	Социально-коммуникативное		Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять		

	развитие	«НАШ РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ!»	попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения «Спортивная полянка» «В гости к игрушкам» Упражнения на дыхание	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.		
	Художественно- эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных..		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете.		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч с ударом об пол, метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.		
<b>АВГУСТ</b>	Социально- коммуникативное развитие	«ЛЕТНИЙ ОТДЫХ. »	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «У солнышка в гостях»	Воспитатели, музыкальный руководитель
				Досуг «Поиграем!»	Воспитатели, музыкальный руководитель
				Досуг: «Школа Светофора»	Воспитатели, музыкальный руководитель

## Комплексно- тематическое планирование. Старший возраст.

Месяц	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Итоговая форма работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
СЕНТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Школа юных спортсменов»	Побуждать детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале	Тематическое развлечение «В лес за грибами»  Досуг «Веселые мячи»	Все педагоги и воспитатели ДОУ
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, (проговаривание команд, рапорта капитанов). Обсуждать пользу физических упражнений, соблюдения режима дня		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность движений		
	Познавательное развитие		Формировать интерес к здоровому образу жизни		
	<b>Физическое развитие</b>	Последняя неделя – неделя безопасности дорожного движения	Развивать навыки правильной работе кисти при прыжках через короткую скакалку. Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, замах мяча при метании в цель, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке в длину с места	Спортивно-музыкальный праздник на улице «Осенняя спартакиада» для детей старшего возраста	
ОКТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений	Тематическое развлечение «В поход»	

	Речевое развитие	«Быть здоровыми хотим!»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	Досуг «Осенние витамины»	Воспитатели
	Художественно-эстетическое развитие				
	Познавательное развитие		Совершенствовать представления детей о здоровом образе жизни, интерес к заботе о своем здоровье		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умения: перестраиваться в колонну по два. Ходить приставным шагом по гимнастической скамейке, выполнять поворот во время ходьбы по сигналу		
НОЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	Первая неделя – День народного единства	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр	Тематические развлечения  «Прыгуны» «Послушные мячи»»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой		
	Художественно-эстетическое развитие		Развивать выразительность движений при выполнении комплекса ритмической гимнастики		
	Познавательное развитие		Развивать у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры		
	<b>Физическое развитие</b>	«Моя мама лучше всех!»	Совершенствовать умения: перебрасывать мяч в парах с отскоком от пола, отталкивания 1 ногой и приземления на 2 ноги при прыжках в высоту. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий, в отбивании мяча		
ДЕКАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время	Тематические развлечения	

		«Зимние забавы»	проведения игр, формирование дружеских отношений	«Зимние забавы»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу от катания на коньках и лыжах		
	Познавательное развитие		Продолжать развивать навыки детей в народных подвижных играх, с зимними видами спорта		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмической композиции «Снежинка» «Мы катались на коньках»		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умения ритмично лазать по гимнастической стенке, отбивать мяч на месте и в движении, Упражнять в броске в вертикальную мишень, в равновесии, в ползании по скамейке		
ЯНВАРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Моя страна, моя планета!»	Развивать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры	Досуг «Джунгли зовут»  Тематические развлечения  «В страну Деда Мороза»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу прогулок на свежем		
	Художественно-эстетическое развитие		воздухе на здоровье человека. Обогащать словарный запас детей спортивными терминами, видами спорта.		
	Познавательное		Продолжать формировать знания о зимних видах спорта, об Олимпийских традициях		
	<b>Физическое развитие</b>	Последняя неделя – Неделя здоровья	Развивать умение: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«Зимний стадион»	Музыкальные руководители

ФЕВРАЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Защитники Отечества!»  «Масленица»	Развивать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр	Досуг, посвященный Дню защитника отчества  Гуляние на улице «Масленица пришла!»	Музыкальные руководители, учитель-логопед, психолог
	Речевое развитие		Проговаривать команды для строевых упражнений (Кругом, направо, налево)		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмическая композиция с флажками		
	Познавательное развитие		Совершенствовать знания о празднике Дне защитника Отечества, совершенствовать знания детей с родами войск		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке		
МАРТ	Социально-коммуникативное развитие	«Мама, папа, я - спортивная семья!»	Поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений	Тематические развлечения «Спортивные забеги»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры		
	Художественно-эстетическое развитие				
	Познавательное развитие				
	<b>Физическое развитие</b>	Третья неделя-неделя математики	Развивать навык: ходить с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега, развивать координацию движений при прыжках через короткую скакалку	Досуг «1.2.3.4.5. я иду играть.»	Музыкальный руководитель
АПР ЕЛЬ	Социально-коммуникативное развитие		Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Тематическое развлечение «Школа космонавтов»	

	Познавательное развитие	«Наша планета Земля!»	Совершенствовать знания у детей об истории космических исследований в нашей стране	Досуг «Космическое путешествие на Луну»	Учитель-логопед
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности		
	Художественно-эстетическое развитие				
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умение: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость челночным бегом. Развивать ловкость и координацию движений при прохождении полосы препятствий		
МАЙ	Социально-коммуникативное развитие	«Мой друг светофор!»	Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Тематическое развлечение «Осторожно, дорога!»	
	Речевое развитие		Развивать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры, развивать умение детей общаться спокойно без крика. Признавать и оценивать свои ошибки		
	Художественно-эстетическое развитие				
	Познавательное развитие		Совершенствование знаний о правилах дорожного движения		
	<b>Физическое развитие</b>		Развивать умение: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель, отбивать мяч на месте и с продвижением вперед	Досуг «Школа мяча»	
Июнь	Социально-коммуникативное развитие		Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Интегрированное занятие	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей	«Закаляйся детвора»	

	Художественно-эстетическое развитие	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Совершенствование музыкально-ритмических композиций с мячами	Праздник « 1 июня День защиты детей!»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания об олимпийском движении, истории олимпийских игр		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку. Развивать координацию движений при ходьбе по наклонной доске, отбивании мяча с броском в баскетбольную корзину		
Июль	Социально-коммуникативное развитие	«Разноцветный мир!»	Поощрять проявление у детей желание добиваться результата в выполнении задания, оценивать свой результат и успехи своих товарищей	Тематическое развлечение  «День семьи»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность движений		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о народных подвижных играх		
	<b>Физическое развитие</b>		Совершенствовать навык: ходьбы по канату, прыжков в длину с разбега, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет. Развивать силу и ловкость в ползании «паучком», преодолении полосы препятствий		
			Досуг «Игры – эстафеты»	Музыкальный руководитель	
Август	Социально-коммуникативное развитие		Помочь детям проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, готовность прийти на помощь).	Тематическое развлечение	Педагог психолог, учитель-

		«Летние виды спорта»	Выполнять задания в команде, согласовывая свои действия с товарищами	«Осторожно, дорога!»	логопед, музыкаль ный руководит ель
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей		
	Художественно-эстетическое развитие		Освоение новых танцевальных движений		
	Познавательное развитие		Закреплять у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку		
				Досуг «Летние виды спорта»	

**Комплексно- тематическое планирование. Подготовительная к школе группа.**

Месяц	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Итоговая форма работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
<b>СЕНТЯБ Ь</b>	Социально-коммуникативное развитие	«НАШИ ДРУЖНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Тематическое развлечение «Наш веселый стадион»»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмической композиции «Зарядка»		
	Познавательное развитие		Продолжать развивать у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры		

	<b>Физическое развитие</b>	Последняя неделя – неделя безопасности дорожного движения	Совершенствовать навык: ходьбы и бега с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов. Развивать точность броска мяча в вертикальную цель, упражнять в отбивании мяча на месте.	Досуг «Школа мяча»	
<b>ОКТАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, переживать за товарищом по команде. Вызывать интерес к заботе о своем здоровье, здоровому образу жизни.		

	Речевое развитие	«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	Досуг «Секреты здоровья»	Воспитатели, учитель-логопед.
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствовать у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры		
	Познавательное развитие		Классифицировать знания о здоровом образе жизни.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа, отбивать мяч в движении по кругу. Развивать координацию движения при лазании по гимнастической стенке, выносливость при беге.		
<b>НОЯБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	Первая неделя – День народного единства	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Тематическое развлечение «В гостях у сказки»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции: подготовка к концерту, посвященному Дню матери.		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о народных подвижных играх		

	<b>Физическое развитие</b>	«ОСЕННИЕ СКАЗКИ» «ДЕНЬ МАТЕРИ»	Совершенствовать навык: ходьбы по канату, прыжков в длину с разбега, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет. Развивать силу и ловкость в ползании «паучком», преодолении полосы препятствий.	Досуг с родителями, посвященный Дню матери «Посиделки с мамами»	Музыкальный руководитель, учитель-логопед, психолог
<b>ДЕКАБРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	«ЗДРАВСТВУЙ ЗИМУШКА ЗИМА!»	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упр.	Тематическое занятие «Народные спортивные игры»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмических композиций с лентами		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания об олимпийском движении, истории олимпийских игр, зимних видах спорта.		
	<b>Физическое развитие</b>		Совершенствовать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры, .Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в отбивании мяча со сменой рук; в ползании по гимнастической скамейке; в прыжках в высоту с разбега.		

<b>ЯНВАРЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	Последняя неделя – Неделя здоровья  <b>«ЗНАТОКИ СПОРТА»</b>  <b>«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»</b>	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Досуг Игра по станциям  «Что мы знаем о спорте»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность		
	Познавательное развитие		Совершенствовать знания о зимних видах спорта, об Олимпийских традициях.		
	<b>Физическое развитие</b>		Совершенствовать навык: ходьбы приставным шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»</b>	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Тематическое развлечение «Мы теперь солдаты!»  Спортивный праздник с родителями	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмических композиций с обручами.		
	Познавательное развитие				
	<b>Физическое развитие</b>		Совершенствовать навык: в пролезании в обруч; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия. Совершенствовать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.		

			Совершенствовать ловкость и координацию движений в эстафетных играх с пролезанием и преодолением препятствий.		
<b>МАРТ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Создать ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	Тематическое развлечение «Веселые эстафеты»  Досуг «А ну-ка, девочки!»  Досуг «1.2.3.4.5. я иду играть.»	Психолог, воспитатели
	Речевое развитие	«ЗДРАВСТВУЙ ВЕСНА!» «МАМИН ДЕНЬ!»  Третья неделя-неделя математики	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Ритмическая композиция «Диско»: развитие пластичности, освоение новых танцевальных движений.		
	Познавательное развитие		Закреплять у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры.		
	<b>Физическое развитие</b>		Совершенствовать навык: вращения обруча на руке и на полу, в отбивании мяча с продвижением. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, в прыжках через препятствие.		
<b>АПРЕЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие		Помочь детям проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, готовность прийти на помощь). Выполнять задания в команде, согласовывая свои действия с товарищами.	Интегрированное занятие «Большое космическое путешествие»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		

	Художественно-эстетическое развитие	«ЗАГАДОЧНЫЙ КОСМОС»	Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастике, развивать выразительность движений.	Досуг «Мы пожарные!»	Учитель – логопед, воспитатели.
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о космосе, планетах и звездах, исследованиях космического пространства		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку. Развивать координацию движений при ходьбе по наклонной доске, отбивании мяча с броском в баскетбольную корзину.		
МАЙ	Социально-коммуникативное развитие	СТРАНА СПОРТДАНДИЯ!»	Поощрять проявление у детей желание добиваться результата в выполнении задания, оценивать свой результат и успехи своих товарищей.	Тематическое развлечение «Веселые соревнования»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмической композиции		
	Познавательное развитие		Систематизировать знания о весенних изменениях в природе.		
	<b>Физическое развитие</b>		Оценить полученные навыки и умения: Метание в вертикальную цель, прыжки в длину с места и через короткую скакалку, отбивание мяча. Учить правилам спортивной игры «Пионербол».		
	Социально-коммуникативное развитие	«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»	Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды.	Интегрированное занятие «Закаляйся детвора.»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		

	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмических композиций с мячами.		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания об олимпийском движении, истории олимпийских игр,		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку. Развивать координацию движений при ходьбе по наклонной доске, отбивании мяча с броском в баскетбольную корзину.	Праздник « 1 июня День защиты детей!»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
<b>ИЮЛЬ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР!»</b>	Поощрять проявление у детей желание добиваться результата в выполнении задания, оценивать свой результат и успехи своих товарищей.	Тематическое развлечение «День семьи»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность движений.		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о народных подвижных играх		
	<b>Физическое развитие</b>		Совершенствовать навык: ходьбы по канату, прыжков в длину с разбега, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет. Развивать силу и ловкость в ползании «паучком», преодолении полосы препятствий.		

<b>АВГУСТ</b>	Социально-коммуникативное развитие	<b>«ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА.»</b>	Помочь детям проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, готовность прийти на помощь). Выполнять задания в команде, согласовывая свои действия с товарищами	Тематическое развлечение по ОБЖ «Осторожно, дорога!»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Освоение новых танцевальных движений.		
	Познавательное развитие		Закреплять у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры.		
	<b>Физическое развитие</b>		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку.		

## 2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы

Федеральный государственный образовательный стандарт диктует формирование у детей инициативности и активности. Детская инициатива проявляется в **свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам**. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- **самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений;**
- речевые игры, игры с буквами, звуками и словами;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др.

**Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:**

- уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
- организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
- расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
- поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ГБДОУ, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолеть трудности, доводить деятельность до результата;
- поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
- внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

### ***Младший дошкольный возраст***

В возрасте 3-4 лет у ребёнка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребёнок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребёнок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребёнка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребёнка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребёнка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребёнок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

### ***Средний дошкольный возраст***

С четырех-пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребёнка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

### ***Старший дошкольный возраст***

Дети пяти-семи лет имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

### **Способы и приемы поддержки детской инициативы.**

- Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее

минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

- У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
- Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
- Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
- Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.
- Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Для того, чтобы познавательная деятельность детей приобрела осмысленность и развивающий эффект в ГБДОУ созданы условия, необходимые для развития познавательно-интеллектуальной активности детей, учитывающие следующие факторы:

- развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- образовательная и игровая среда, стимулирует развитие поисково-познавательной деятельности детей;
- содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы;
- в группе преобладает демократический стиль общения воспитателей с детьми;
- воспитатели и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами.
- родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т. д.

Разнообразие способов, форм и методов организации детской познавательной активности в ГБДОУ включает в себя: картосхемы, алгоритмы, модели обследования предмета, мнемотаблицы, рабочие листы, индивидуально-личностное общение с ребенком, поощрение самостоятельности, побуждение и поддержка детских инициатив во всех видах деятельности, оказание поддержки развитию индивидуальности ребенка.

### **2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями .

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО в.т.ч. дистанционная (официальный сайт ДОУ, соц.сеть Вк)

### **2.8 Коррекционно-развивающая работа (КРР)**

Подробное содержание КРР описано в ОП ГБДОУ.

### **2.9 Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-культурных институтов**

Социокультурное взаимодействие осуществляется в соответствии с планом сотрудничества ГБДОУ.

Более подробное описание взаимодействия, его перечень и функции подробно описаны в Образовательной программе ГБДОУ.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей.

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
  - возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
  - задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
  - возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).
- Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

#### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию)

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников и в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;

и Постановление, Санитарноэпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №№ 16, 3.1/2.4.3598-20 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Возрастная группа	Продолжительность одного занятия по физическому	Продолжительность частей занятия	Количество образовательных
-------------------	---	----------------------------------	----------------------------

	развитию	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	занятий по физическому развитию в неделю
<b>Группа раннего возраста</b>	10 мин	1,5 мин	7 мин.	1,5 мин	3
<b>Младшая группа</b>	15 мин	2 мин.	12 мин.	1 мин.	3
<b>Средняя группа</b>	20 мин	3 мин.	15мин.	2 мин.	3
<b>Старшая группа</b>	25 мин	4 мин.	19мин.	2 мин.	3
<b>Подготовительная к школе группа</b>	30 мин	5 мин.	22 мин.	3 мин.	3

### 3.3. Комплексная система физкультурно- оздоровительной работы

Цель: совершенствование системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости детей дошкольного возраста.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Разделы и направления работы	Группы	Ответственный
<b>1. Использование вариативных режимов дня и пребывания в ГБДОУ</b>		
Типовой режим дня по возрастным группам	Все группы	Заведующий Зам. зав. по ВОР медсестра
Индивидуальный режим дня		
Коррекция й нагрузки		
<b>2. Психологическое сопровождение развития</b>		
Создание психологически комфортного климата в ГБДОУ	Все группы	Заведующий Зам. зав. по ВОР Воспитатели Врач
Обеспечение педагогами положительной мотивации всех видов детской деятельности		
Личностно- ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми		
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей		
Диагностика и коррекция развития		

Медико- педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период		
<b>3. Разнообразные виды организации двигательной активности</b>		
<b>Регламентированная деятельность</b>		
Утренняя зарядка	Все группы	Инструктор по физической культуре медсестра Зам. зав. по ВОР
Бодрящая гимнастика		
Занятия по физическому развитию		
Динамические паузы	Кроме групп раннего и младшего возраста	
<b>Частично регламентированная деятельность (в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)</b>		
Спортивные досуги	Все группы	Инструктор по физической культуре медсестра Зам. зав. по ВОР
Спортивные игры		
Подвижные игры на воздухе и в помещении		
Дни здоровья		
Спортивные праздники	Кроме групп раннего возраста	
<b>Нерегламентированная деятельность</b>		
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Воспитатели
<b>4. Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни</b>		
Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Все группы	Воспитатели Инструктор по физической культуре Зам. зав. по ВОР
Воспитание общих и гигиенических навыков, интересов и любви к физической активности		
Формирование основ безопасности жизнедеятельности		
<b>5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение</b>		
Режим теплового комфорта в выборе одежды для каждой возрастной группы	Все группы	Воспитатели Зам. зав. по ВОР медсестра
Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна		
Местные и общие воздушные ванны		
Дыхательные комплексы		
<b>Закаливающие</b>		
Световоздушные и солнечные ванны в весенне- летний сезон		
Хождение по мокрым дорожкам		
Водные процедуры-в весенне- летний сезон		
<b>Профилактические</b>		
Профилактика ОРВИ и гриппа		
Комплексы профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Все группы	
Профилактика нарушения зрения	Кроме групп раннего возраста	
Профилактика кариеса		
<b>6. ГБДОУ питания</b>		
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Все группы	медсестра
Щадящий стол	Дети-аллергики	

### 3.4. Режим двигательной активности

(в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)

Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно- эпидемиологических правил и нормативов. Двигательный режим обеспечивает, рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

№	Содержание	Особенности организации			
<b>1. Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>					
1.1.	Утренняя зарядка	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группа
Ежедневно, длительностью 10 минут					
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) не менее 10 минут.			
1.3.	Физкультминутка	-	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.		
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью не более 10 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами и, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 10- 15 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 20- 25 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 25- 30 минут.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью не более 10 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 10-12 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью не более 5 минут.	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью от 5- 7 минут.		
<b>2. Занятия</b>					
2.1.	Физическое развитие детей	Два раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня. Длительностью не более 10 минут.	Три раза в неделю подгруппами и, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более 15 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более 20 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более от 25 до 30 минут.
<b>3. Самостоятельная образовательная деятельность</b>					
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			
<b>4. Физкультурно- массовые мероприятия (в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)</b>					

4.1.	Неделя здоровья (во время школьных каникул)	Два- три раза в год (последняя неделя квартала)			
4.2.	Физкультурный досуг	-	1раз в месяц. Длительностью не более 20 минут.	1-2 раза в месяц. Длительностью 20 минут.	1-2 раза в месяц. Длительностью 40 минут.
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	-	2-3 раза в год. Длительностью не более 40 минут.	2-3 раза в год. Длительностью не более 60 минут.	2-3 раза в год. Длительностью не более 60 минут.
4.4.	Игры – соревнования между группами	-	-	1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительностью не более 30 минут.	1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительностью не более 30 минут.
<b>5. Совместная физкультурно- оздоровительная работа ГБДОУ и семьи</b>					
5.1.	Индивидуальные консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.			
5.2.	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	Согласно Плана работы с родителями. По желанию родителей и детей			
5.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки и проведения досугов, праздников, недели здоровья,...			

### 3.5. Формы закаливания

в соответствии с инструкцией и учётом индивидуальных особенностей детей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 года	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7/8лет
Утренняя зарядка(в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10 мин				
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				

Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босоногохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10 мин	до 15 мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15 мин	до 20 мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин

### 3.6 Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

Среда зала построена с учётом стимулирования физической активности детей, желания двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм (см.паспорт спортивного зала).

<https://disk.yandex.ru/i/kByMboept6W8Xg>

Совместно с воспитателями в каждой возрастной группе создан центр движения. Оснащение центра постоянно сменяется (в соответствии с задачами)

### 3.7 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). М.:Мозаика–Синтез, 2015г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя групп (4-5 лет). -М.:Мозаика–Синтез, 2015г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.:Мозаика–Синтез, 2015г.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школегруппа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г.
5. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет.-М.:МОЗАИКА-СИН-ТЕЗ,2014г.-48 с.

6. Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
7. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. М.Р. Югова.-Волгоград: Учитель, 2016г.- 137 с.
8. Реализация образовательной области «Физическое развитие»/ Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева- Волгоград: Учитель, 2015г.
9. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: метод. пособие. -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.-160 с.
10. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/Подред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.-144 с.
11. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/Под ред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.-176с.
12. Проект образовательной программы «Энциклопедия здоровья». Модель взаимодействия ДОО и семьи/авт.-сост.Т.В. Гулидова, Н.А. Мышкина, И.Н. Недомеркова.-Волгоград: Учитель, 2016г.-77 с.
13. Взаимодействие детского сада с семьёй в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей/авт.-сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова.-Волгоград: Учитель, 2016г. -73 с
14. Агаджанова С.Н. Закаливание организма ребёнка. Советы врача.-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.-16 с.: ЦВ.ИЛ.-(Информационно-деловое оснащение ДОУ)
15. Ю.А. Кириллова О здоровье -всерьёз Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников.-СПб.:
16. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.-18 с.: ЦВ.ИЛ.-(Информационно-деловое оснащение ДОУ)
17. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение
18. Нищева Н. В. Веселая мимическая гимнастика — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
19. Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
20. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка : Пособие для практ. работников дет. дошк. Учреждений 2002г. АРКТИ, 1997
21. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова «Играйте на здоровье!» Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. (в электронном виде)
22. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
23. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
24. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
25. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
26. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
27. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
28. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
29. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
30. Адашквичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
31. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
32. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
33. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.

- 34 Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- 35 Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- 36 Парциальная программа для детей дошкольного возраста «Йога для детей» (Т.А. Иванова)