

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2022 № 145-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физического развития детей дошкольного возраста
групп общеразвивающей направленности

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: от 2 до 5 лет
Составитель программы:

Людмила Николаевна Рыбина
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.4. Значимые для разработки Программы характеристики	8
1.5. Планируемые результаты по освоению программы.....	9
1.6. Система мониторинга образовательного процесса.....	11

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель организации образовательного процесса по физическому развитию.....	13
2.2. Содержание физкультурно- оздоровительной работы по физическому развитию.....	14
2.3. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса	26
2.4. Календарный план воспитательной работы.....	29
2.5. Взаимодействие с педагогами ДООУ	30
2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников	30

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение.....	31
3.2. Материально- техническое обеспечение и особенности организации Развивающей предметно-пространственной среды.....	32
3.3. Особенности проектирования образовательного процесса	33
Список используемой литературы.....	42

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными и способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Настоящая Рабочая Программа (Далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом Образовательной программы дошкольного образования и Рабочей программы Воспитания ГБДОУ № 78 «Жемчужинка», с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебного-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 года № 2/15).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

В Программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Программа рассчитана на ранний, младший и средний возраст детей дошкольного возраста.

Возраст детей	Название групп	Количество занятий в учебном году	Количество занятий в неделю	Продолжительность НОД
2-3 года	«Черепашки»	<u>72 в зале</u> 1 подгруппа (четверг 9.00-9.10)	2 раза	10 минут
	«Черепашки»	2 подгруппа (четверг 15.20-15.30)		
2-3 года	«Пингвинята»	<u>108 в зале</u> (вторник 9.00-9.10; среда 9.00-9.10; пятница 9.00-9.10)	3 раза	10 минут
2-3 года	«Лягушата»	<u>72 в зале</u> (вторник 9.25-9.35 Четверг 9.25-9.35)	2 раза	10 минут
3-4 года	«Дельфины»	<u>72 в зале</u> (среда 9.25-9.40; пятница 10.15-10.30)	2 раза	15 минут
4-5 лет	«Катерок»	<u>72 в зале</u> (понедельник 9.30-10.00; Вторник 10.10 -10.24)	2 раза	20 минут

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Основная задача:

Продолжать способствовать сохранению и поддержанию здоровья детей, реализации физического потенциала, а так же успешной адаптации ребенка-дошкольника в быстро изменяющейся среде путем:

- включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс на группах;
- совершенствования системы оздоровительной работы с детьми за счет согласованности в работе педагогов, медицинского персонала и специалистов;
- составления системы работы по овладению детьми играми с элементами спорта.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- создание условий для удовлетворения потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма (развитие компенсаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды)
- формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

Воспитательные задачи:

- способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни страны.

Образовательные задачи:

- формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его творческой активности;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно

соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности**. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые

соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие.

Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

1.4. Значимые для разработки Программы характеристики

Ребенок 3-го года жизни учится ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Ставятся задачи действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Меняется направление и характер движения во время ходьбы и

бега в соответствии с указанием педагога. Учится ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учится прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземление на обе ноги. У ребенка с 2 до 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

В возрасте 3-4 лет детям прививается умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять движения сообща. В *средней группе* продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, а также в двигательных импровизациях.

У ребенка 4-го года жизни еще более возрастает стремление действовать самостоятельно, но так как его внимание неустойчиво, ребенок часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. Этому возрасту характерно приобретение движениям ребенка более преднамеренного характера. Детям свойственно включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Ребенок более осознанно следит за показом движения, выслушивает пояснения. Центральными остаются задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков. Важным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий. В этом возрасте у детей бывает очень разный уровень развития, поэтому задача инструктора по физической культуре – провести большую индивидуальную работу, чтобы подтянуть отстающих до уровня большинства детей группы.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер. Детям 5-го года жизни характерен переход от обобщенного разучивания движений к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом. Эти задачи основываются на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Специфичным для этого возраста является отработка качественной стороны и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

1.5. Планируемые результаты по освоению Программы:

В группе раннего возраста к концу года дети могут:

- Ходить за воспитателем, паровозиком, чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную, ходьба с лентой в руке

- Бегать до указанного предмета, бег с лентой в руке, бег за воспитателем со сменой направления.
- Выполнение движений: руки вверх, стороны, на голову, на пояс, за спину.
- Сохранять чувство равновесия при ходьбе между двумя узкими веревками, по гимнастической скамейке.
- Ползание на четвереньках между шнурами, проползание под веревкой, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Бросание мешочков в горизонтальную цель, бросание мяча на дальность через сетку, катание мяча по прямой линии.
- Прыжки в длину с места на двух ногах, прыжки в длину с места через две веревки.

Подвижная игра проводится с группой детей (8-10 человека).

В младшей группе к концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

В средней группе:

- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- бегает, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
- ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
- прыгает на двух ногах в длину с места;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;
- метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м; строится в колонну, шеренгу, круг;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;

- самостоятельно скатывается на санках с горки, катает на санках друг друга;
- скользит по ледяной дорожке с помощью взрослых;
- передвигается на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполняет повороты на месте на лыжах;
- катается на 3-х колесном велосипеде.

1.6. Система мониторинга образовательного процесса

Сентябрь – выявить стартовые условия, исходный уровень развития ребенка; индивидуальные достижения, индивидуальные проблемы и проявления, требующие проведения индивидуальной работы с воспитанником; определить перспективы дальнейшей педагогической работы с воспитанниками.

Май - дать оценку степени решения поставленных задач; определить перспективу дальнейшего проектирования педагогического процесса.

Система оценки:

3 балла – показатель проявляется ярко, стабильно, это достижение ребенка; освоил деятельность на уровне самостоятельности.

2 балла – показатель проявляется нестабильно, неустойчиво; предложенные задания выполняет с частичной помощью взрослого.

1 балл – показатель почти не проявляется; деятельностью не владеет.

Оценочные тесты по физическому развитию групп

Раннего возраста

<i>№</i>	<i>Вид деятельности</i>
1	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление
2	Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием
3	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
4	Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом
5	Прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
6	Катает мяч в заданном направлении с расстоянием 1,5 м., бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

младшего возраста

<i>№</i>	<i>Вид деятельности</i>
1	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление
2	Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием
3	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
4	Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом
5	Прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
6	Катает мяч в заданном направлении с расстоянием 1,5 м., бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

среднего возраста

<i>№</i>	<i>Вид деятельности</i>
1	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд
2	Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
3	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
4	Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны
5	Выполняет упражнения демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель организации образовательного процесса по физическому развитию

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непрерывной образовательной деятельности. Причём, в каждом возрастном периоде непрерывная образовательная деятельность имеет разную направленность. Детям раннего и младшего возраста она должна доставлять удовольствие, учить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приёмам элементарной страховки. В среднем возрасте приоритетным является развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы.

Непрерывная образовательная деятельность состоит из нескольких частей.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объёму и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

- Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная)
- Контрольно-проверочная непрерывная образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети проходят тестирование.

- Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки».
- Сюжетно-игровая непрерывно образовательная деятельность.
- Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).
- Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии «Здоровей-ка»

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы по физическому развитию

Группа раннего возраста (2-3 года)

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

- развитие физических качеств (скоростных, гибкости, и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, изменение темпа. Приставной шаг вперед, в стороны
- Приучать действовать парами.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать основные движения. Развивать навыки ползания; выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений и заданий.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, вверх с касанием предмета (10-15 см); в метании мешочков с песком в цель.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловля мяча, брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см. 10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба

Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег

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

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

3.Подвижные игры

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

С ползанием

«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием

«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

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

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок»

Младшая группа (3-4 года)

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазания.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

- Катание на санках.
- Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
- Скольжение.
- Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
- Ходьба на лыжах.
- Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
- Катание на велосипеде.
- Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры.

С бегом.

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». **С прыжками.**

«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазанием.

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения

«Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа (4-5 лет)

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу,

вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег

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

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами

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

Ритмическая гимнастика

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Статические упражнения

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках

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

Скольжение

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах

«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца» Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом

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

С прыжками

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

С ползанием и лазаньем

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей

«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

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

Народные игры

«У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения

«Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.3. Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса

Группа раннего возраста

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!	Части тела.	Мои игрушки.	Что нам осень подарила: овощи и фрукты.
Октябрь	Моя семья.	Мой дом. Посуда	Мой дом. Мебель.	Золотая осень.
Ноябрь	Одежда. Обувь.	Домашние животные.	Мы—друзья, подруги.	Домашние птицы.
Декабрь	Дикие животные.	Животные жарких стран.	Идем в магазин.	Новый год!
Январь	Каникулы!	Зимние забавы.	Зима в лесу.	Зимняя одежда.
Февраль	Комнатные растения.	Наземный транспорт.	Наши дедушки и папы.	Зимующие птицы.
Март	Перелетные птицы.	Наши бабушки и мамы.	Мой дом. Предметы домашнего обихода.	В гостях у сказки
Апрель	Мои любимые книги.	Воздушный и водный транспорт.	Дикие животные весной.	У нас гости.
Май	Цветущая весна.	Домашние питомцы.	Насекомые.	Солнце, воздух и вода —наши лучшие друзья!

Младшая группа

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад!	Детский сад. Труд	Сельскохозяйственный труд в саду и	Что нам осень подарила: овощи

	Мои игрушки.	взрослых в детском саду.	огороде.	и фрукты.
Октябрь	Кладовая леса: ягоды, грибы.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда	Семья. Мой дом. Мебель.	Золотая осень.
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь.	Мой дом, мой город.	Домашние животные и птицы.	Дикие животные и птицы средней полосы.
Декабрь	Дикие животные.	Домашние и дикие животные и птицы.	Средства связи. Почта.	Новый год!
Январь	Каникулы! Зима в Санкт-Петербурге.	Зимние забавы.	Зима в лесу.	Животные водоемов. Золотая рыбка.
Февраль	Растения как живые существа. Комнатные растения.	Транспорт. Труд на транспорте.	День защитника отечества. Профессии пап.	Зимующие птицы.
Март	Перелетные птицы.	Наши бабушки и мамы.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.	Домашние питомцы.
Апрель	Мои любимые книги.	12 апреля – День Космонавтики .	Предметы вокруг нас.	Земля наш общий дом.
Май	Цветущая весна.	Моя страна. День Победы.	Насекомые	Моя страна. С Днем рождения, Санкт-Петербург!

Средняя группа

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! Мои игрушки. 1 сентября - День знаний.	Детский сад. Профессии сотрудников детского сада.	Сельскохозяйственный труд в саду и огороде. Откуда хлеб пришел.	Что нам осень подарила: овощи и фрукты.
Октябрь	Кладовая леса: ягоды, грибы.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда.	Семья. Мой дом. Мебель.	Золотая осень.
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы.	Мой дом, мой город. Стройка.	Домашние животные и птицы.	Дикие животные и птицы средней полосы. Профессия лесника.
Декабрь	Дикие животные: класс пресмыкающихся.	Животные севера и жарких стран.	Средства связи. Почта.	Новый год! Игрушки.
Январь	Каникулы! Зима, Рождество в Санкт-Петербурге.	Зимние забавы, игры.	Зима в лесу.	Животные водоемов. Рыбки в аквариуме.
Февраль	Растения как живые существа. Комнатные растения.	Транспорт. Труд на транспорте	День защитника отечества. Наша Армия. Военная техника.	Зимующие птицы.
Март	Перелетные птицы.	Наши бабушки и мамы.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые	Домашние питомцы.

			приборы.	
Апрель	Мои любимые книги.	12 апреля – День Космонавтики . Покорение космоса.	Предметы вокруг нас.	Земля наш общий дом
Май	Цветущая весна.	Моя страна. День Победы	Насекомые.	Моя страна. С Днем рождения, Санкт-Петербург!

2.4. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направления воспитания(ценности)	Форма организации образовательного Процесса
Сентябрь	1-Вероссийский открытый урок «ОБЖ» (подготовка детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций) 26-30 –Неделя безопасности дорожного движения	Беседа: «Как предотвратить опасность» «О чем говорит светофор» (младшая, средняя группы)
Октябрь	4-«Всероссийский урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны РФ) День здоровья	«Опасно-не опасно» (Средняя, младшая группы) Беседа: «Чрезвычайные ситуации»
Декабрь	1 – Всероссийский день хоккея	Игра-соревнование
Январь	Международный день зимних видов спорта День здоровья	Спортивный досуг «Быстрее, выше, сильнее»
Февраль	23 – День защитников Отечества	Спортивный досуг - «Растём большими»
Март	1-Всероссийский урок «ОБЖ» (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны) 6 – Международный день спорта на благо развития и мира День здоровья	Квест-игра: «Тропинка безопасности» Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования, изготовленного своими руками
Апрель	7- Всемирный день здоровья 30-Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)	Квест-игра: «Здоровье в наших руках» Подвижные игры: 1. «На пожар» 2. «Смелые пожарные» 3. «Пожарные учения»
Май	15 – Международный день семьи Неделя семьи	Спортивный досуг «Мама, папа, я - спортивная семья
Июнь	19 – Всемирный день детского футбола	Развлечение: «Летние Олимпийские игры»

	23 – Международный Олимпийский день	
Июль	9 – День физкультурника День здоровья 28– День Военно-морского флота	Спортивный досуг Игра по станциям «По морям, по волнам»
Август	5-Международный день светофора 12-День спортсмена	Беседа: «Наш помощник светофор» Развлечение: «Здравствуй, Легкая атлетика!»

2.5. Взаимодействие с педагогами ДОУ

- повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей;
- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ГБДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы ГБДОУ эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

2.6. Взаимодействие с семьями воспитанников

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	в течение года
2.	– Консультации на родительских собраниях: – «Адаптация детей в детском саду»; – «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	осень весна
3.	– Наглядная информация – консультация на стендах: – профилактика плоскостопия; – «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; – «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки» – «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;	в течение года сентябрь- ноябрь февраль апрель

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение

- «Радуга». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, и др.; научный руководитель Е.В. Соловьева
- Авдеева Н.Е., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. – М., 2005
- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник, М., 2000
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009
- Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
- Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- «Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. Авт. М.Ю. Картушина.-М.:ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.-208 с. (Детский сад с любовью).
- «Спортивные игры для детей». Авт. О.Е. Громова. – М.:ТЦ Сфера, 2009, 128 с. (Серия «Здоровый малыш)
- «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009,128 с. (Здоровый малыш)
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики».-Авт . Н.В. Нищева, СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.-64 С. (Кабинет логопеда)
- «Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ.СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-160 с.
- Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2010.- 64 с.
- Бодрящая гимнастика для дошкольников. Авт. Харченко Т.Е. СПб, :ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 96 С.
- Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-64 С.
- Олимпийское образование дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосковой.-СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-128 с.

- О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДООУ как инструмент реализации образовательной программы дошкольного образования. Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014 г.

3.2. Материально- техническое обеспечение и особенности организации

Развивающей предметно-пространственной среды

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», Дорожка «Змейка», Дорожка «Кирпичики», канат.	Наглядно-дидактический материал: 1.Игровые атрибуты; 2.«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы или маски); 3.Считалки, загадки; 4. Дидактические пособия;	1.Магнитофон; 2.CD и аудио материал 3. Видеопроектор 4.Экран
2.Оборудование для прыжков.	2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, дорожка препятствий «Кирпичики».		
3.Оборудование для катания, бросания, ловли.	3.Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см., футбольные мячи, баскетбольные мячи.	5.Иллюстрации великих спортсменов, видов спорта, спортивного инвентаря.	
4.Оборудование для ползания и лазанья.	4.Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.		
5.Оборудование для упражнений общеразвивающе	5.Тренажеры простейшего типа,		

го воздействия.	кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки, гимнастические палки.		
-----------------	--	--	--

3.3 Особенности проектирования образовательного процесса

группа раннего возраста

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам) Ходьба: небольшими группами в прямом направлении, стайкой Бег: небольшими группами в прямом направлении, стайкой Обучение: ползание на четвереньках по прямой (по гимнастическому мату (расстояние 3-4 метра)), по доске, по гимнастической скамейке, подлезание под воротца, веревку (30-40 см). Повторение:
Октябрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам). Ходьба: небольшими группами в прямом направлении, по прямой дорожке (ширина 20 см, длинна 2-3 м), парами Бег: небольшими группами в прямом направлении Обучение: лежащей по наклонной доске (высота 30-40 см), перелезание через скамейку, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом Повторение: ползание на четвереньках по прямой
Ноябрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам) Ходьба: в прямом направлении с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по кругу небольшими группами. Бег: небольшими группами в прямом направлении, в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Обучение: катание мяча по прямой линии, одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (50-100 см), бросание вперед двумя руками с низу, от груди, из-за головы.

	Повторение: перелезание через скамейку.
Декабрь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг вперед. Ходьба: по кругу взявшись за руки, в прямом направлении по доске. Бег: в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см). Бросание мяча через шнур (натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1.15м, через сетку (натянутую на уровне роста ребенка). Повторение: бросание мяча двумя руками снизу, из-за головы
Январь	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг вперед Ходьба: ходьба по кругу с изменением темпа, с переходом в бег Бег: в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Обучение: метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой. Повторение: ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см).
Февраль	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в стороны, Ходьба: по кругу в прямом направлении, держась за руки. Бег: медленный бег с переходом в ходьбу Обучение: метание мешочков в горизонтальную цель-двумя руками, правой(левой) на расстоянии 1 м. Повторение: бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).
Март	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в стороны. Ходьба с изменением направления Ходьба: в прямом направлении, в колонне по одному Бег: в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Обучение: ловля мяча брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см.,

	прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь в перед. Повторение: метание мешочков в горизонтальную цель-двумя руками, правой(левой) на расстоянии 1 м
Апрель	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в перед. Ходьба: ходьба в рассыпную, в прямом направлении, обходя предметы. Бег: в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). Обучение: прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см), вверх с касанием предмета находящего на 10-15 см выше поднятой руки ребенка Повторение: ловля мяча брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см., прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Май	Построение: построение вдоль линии (по обозначающим предметам) Ходьба: ходьба в прямом направлении обходя предметы, по гимнастической доске, обходя предметы. Бег: в колонне по одному, с изменением темпа. Обучение: на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см) Прыжки вверх с касанием предмета, находящего на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. Повторение: прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь в перед

младшая группа

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба и бег стайкой, врассыпную; бег в обусловленное место по сигналу. Обучение: ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой; ползание

	на средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах, стоя на месте. Повторение: прыжки на всей ступне с подниманием на носки и с работой рук; катание мяча двумя руками друг другу;
Октябрь	Построение: в колонну друг за другом по росту. Ходьба и бег: в колонне по зрительным ориентирам. Обучение: ходьба с перешагиванием через предметы; ползание на средних четвереньках за катящимся предметом; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; прокатывание мяча друг другу (увеличение расстояния)
Ноябрь	Построение: в колонну по росту, в колонну парами; построение из колонны по росту в колонну парами, стоя на месте. Ходьба и бег: в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук; бег с ускорением и замедлением темпа. Обучение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее; ползание по скамейке на средних четвереньках; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; прыжки вверх на месте с целью достать предмет. Повторение: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах на месте в паре; прокатывание мяча между предметами.
Декабрь	Построение: в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу; построение в шеренгу, равнение по линии, с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба и бег: в колонне «змейкой»; по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке; пролезание под дугой, не касаясь руками пола; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте; спрыгивание с высоты 15 см. Повторение: прыжки вверх с целью достать предмет; прокатывание мяча между предметами с целью сбить кеглю.
Январь	Построение: в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонну; перестроение из шеренги в круг по ориентирам. Ходьба и бег: в колонне в заданном направлении «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа; с остановкой по сигналу (приседание); ходьба в шеренге с одной стороны площадки на другую. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием

	приставляя пятку одной ноги к носку другой; ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 70-80 см; прыжки в длину с места. Повторение: пролезание в обруч, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его.
Февраль	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; то же в движении. Ходьба и бег: парами «змейкой», огибая поставленные предметы; ходьба на носках, перешагивая препятствия; бег в парах, в колонне со сменой направления по сигналу. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; перелезание через скамейку боком; бросание мяча вперед двумя руками снизу; прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе). Повторение: прыжки в длину с места; ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках.
Март	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентирам; перестроение из колоны в шеренгу и наоборот. Ходьба: широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; перешагивание через «канавки»; бег по извилистой дорожке; по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Обучение: ходьба по «кирпичикам», по «кочкам»; прыжки через предметы; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку; ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку. Повторение: прыжки со сменой положения ног; ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.
Апрель	Перестроение: из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: с дополнительным заданием: с остановкой по сигналу - поворот вокруг себя; ходьба приставным шагом вперед; ходьба на горку; бег с высоким подниманием бедра; со сменой темпа по сигналу. Обучение: лазание по гимнастической лестнице и спуск с нее; ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием - поворот вокруг себя переступанием; прыжки – прямой галоп; бросание мяча вверх и попытка поймать его.

	Повторение: ходьба по «кирпичикам»; бросание мяча вдаль руками из-за головы.
Май	Размыкание: и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием. Ходьба: приставным шагом вперед и назад. Бег: с дополнительным заданием – догонять убегающих; чередовании бега в колонне с бегом врассыпную. Обучение: ходьба по наклонной плоскости; метание на дальность правой и левой рукой; прыжки в высоту с места через шнур. Повторение: прямой галоп; бросание мяча вверх и ловля его; лазание по гимнастической лестнице.

средняя группа

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение в колонну по одному; по росту; равнение по ориентиру, по черте. Ходьба и бег на месте с переходом в движение по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, ходьба с закрытыми глазами; бег «цепочкой». Со сменой направления по сигналу. Обучение: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ползание на низких и средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу по прямой. Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.
Октябрь	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу. Ходьба: со сменой направления, с поворотом кругом по зрительному сигналу; ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, в кругу; бег врассыпную, с поворотом кругом; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом. Обучение: Ходьба по шнуру, руки за спиной; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прокатывание мяча из разных и.п. одной и двумя руками друг другу; прямой галоп. Повторение: прыжки на одной ноге поочередно; ноги вместе-ноги врозь с

	продвижением вперед; прокатывание обруча друг другу между предметами.
Ноябрь	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Ходьба: с дополнительным заданием на руки; чередование ходьбы в парах с ходьбой враспынную; ходьба со сменой ведущего; бег враспынную по залу с остановкой по сигналу; бег пригнувшись, крадучись; бег со сменой ведущего. Обучение: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; подлезание под препятствие правым и левым боком; бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками; прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением. Повторение: прямой галоп по кругу, руки за спиной, змейкой; ходьба по шнуру.
Декабрь	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре за направляющим. Ходьба: с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса; чередование ходьбы с бегом, с прыжками на месте и продвижением вперед; бег со сменой ведущего; бег с преодолением препятствий. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга; пролезание между предметами на средних четвереньках; отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой; прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий. Повторение: прыжки из глубокого приседа в движении; бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди; вниз об пол и ловля его несколько раз подряд; пролезание через «тоннель»
Январь	Перестроение: из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба: с преодолением дополнительных препятствий; ходьба по пересеченной местности; бег - «перебежки»; «найди себе пару»; Бег: с ловлей и увертыванием. Обучение: метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета. Повторение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине; перелезание через гимнастическую скамейку боком.
Февраль	Повороты: кругом, переступая на месте; повороты кругом прыжком;

	перестроение из колонны по одному в шеренгу. Ходьба: с закрытыми глазами; с высоким подниманием бедра; на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; со сменой положения рук. Бег: с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с остановкой по сигналу. Обучение: ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз; ползание на мелких и средних четвереньках по доске; ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя; бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур. Повторение: прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета; прыжки вверх с места.
Март	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный сигнал (цвет), звуковой сигнал. Бег: в среднем темпе, змейкой. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом; метание предметов на дальность; прыжки в высоту с места. Повторение: прыжки на одной ноге; бросание мяча двумя руками через препятствие; прыжки с высоты в обруч.
Апрель	Перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре в движении; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу. Ходьба: в колонне «змейкой», с поворотом вокруг себя; с остановкой по сигналу; широким и мелким шагом; в парах по кругу. Обучение: ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук; лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки с короткой скакалкой. Повторение: прыжки в высоту с места; метание предметов вдаль.

Май	Равнение: по ориентиру; команды «Равняйсь!», «Смирно!»; перестроение из колонны по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты на месте направо, налево переступанием. Ходьба: в колонне спиной вперед; челночный бег; бег на скорость. Обучение: ходьба по наклонной поверхности со взмахом ленточками; перелезание через предмет боком; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки в длину с места в прыжковую яму. Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание в горизонтальную цель.
-----	--

Список используемой литературы

- Российская Федерация. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 – Ростов н/Д: Легион
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования транспорта, а также условиям деятельности хозяйственных субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказания услуг».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».