

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №132» имени Н.М. Малахова
(МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАОУ «СОШ №132»

им. Н.М. Малахова

Протокол от 22.08.24 № 10

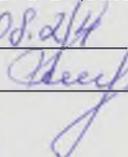
УТВЕРЖДЕНА

приказом руководителя структурного

подразделения МАОУ «СОШ №132»

им. Н.М. Малахова «Детский сад №259»

от 23.08.24 № 135

 Е.В. Гофман



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
инструктора по ФИЗО
на 2024-2025 учебный год

Барнаул
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения РП	8
2. Содержательный раздел	11
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей младшей группы	11
2.1.2. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы	20
2.1.3. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы	29
2.1.4. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы	39
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП	50
3. Организационный раздел	54
3.1. Описание материально-технического обеспечения РП	54
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	56
3.3. Учебный план	58
3.4. Специфика организации и содержание традиционных событий, праздников, мероприятий	58
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала	59
Лист изменений	63

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности физкультурного руководителя в младшей, средней старшей и подготовительной группах общеразвивающей направленности (далее – РП Рабочая программа) предусмотрена для организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в части занятий физической культурой с детьми в возрасте от 3 до 7 лет в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МАОУ «СОШ №132» им. Н.М. Малахова (далее - Учреждение), как обязательная часть. В основе методические разработки:

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: младшая группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: средняя группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: старшая группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: подготовительная группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Цель Рабочей программы: накопление ребенком опыта деятельности и общения в процессе активного взаимодействия с другими детьми и взрослыми, решения задач физического развития дошкольников, приобщения к здоровому образу жизни, готовности к непрерывному образованию, саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни.

Приоритетные задачи реализации Рабочей программы:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия; создание комфортных условий жизнедеятельности, в которых каждый ребенок чувствует себя защищенным и уверенным в том, что его любят и принимают таким, какой он есть;

- развитие нравственных, физических, эстетических качеств детей; создание благоприятных условий для гармоничного развития детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями каждого ребенка;

- формирование общей культуры личности ребенка, в т. ч. ценностей здорового образа жизни, предпосылок учебной деятельности, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка; организация содержательного взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми, любви к Родине, гордости за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей; объединение воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и Учреждения на основе традиционных духовно-нравственных ценностей семьи и общества; установление партнерских взаимоотношений с семьей, оказание ей психолого-педагогической поддержки, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

Программные задачи по образовательной области

«Физическое развитие» в части физическая культура по возрастам от 3 до 7 лет
Физическое развитие от 3 до 4 лет

В освоении основных видов движения учить:

- проявлять интерес к двигательной деятельности,

- уметь использовать приобретенные под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре.
- развивать основные двигательные умения и навыки, соответствующем здоровому ребенку этого возраста.

Основные антропологические и физиологические показатели малыша четвертого года жизни должны соответствовать возрастным нормам (физиологическая зрелость организма).

Ребенок должен иметь оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему, редко болеть, быстро выздоравливать.

Физическое развитие от 4 до 5 лет

В освоении основных видов движения учить:

- проявлять интерес к двигательной деятельности,
- уметь использовать приобретенные под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре.
- развивать основные двигательные умения и навыки, соответствующем здоровому ребенку этого возраста.

Основные антропологические и физиологические показатели ребенка пятого года жизни должны соответствовать возрастным нормам (физиологическая зрелость организма).

Ребенок должен иметь оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему, редко болеть, быстро выздоравливать.

Физическое развитие от 5 до 6 лет

Забота о психическом и физическом здоровье детей

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия

Обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами и детьми.

Содействовать укреплению эмоциональных связей между детьми и их родителями.

Упражнять детей в умении находить положительные стороны во всех сферах жизни, применении правила «не думать и не говорить плохо о себе и других».

Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и др.).

Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.

Осуществлять контроль за формированием правильной осанки.

Продолжать поддерживать родителей в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада в целом.

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни

Формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

Приобщение к физической культуре

Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.

Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.

Приступить к целенаправленному развитию физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости.

Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.

Закреплять приобретенные ранее умения и навыки в процессе разных форм двигательной активности.

Обучать элементам техники всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям.

Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога.

Развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 2 минут.

Закреплять умение прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.

Обучать бросанию мяча: вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу их разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди). Закреплять умение метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния не более 4 м).

Совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

Осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке при выполнении двигательных заданий).

Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Физическое развитие от 6 до 7 лет

Основные показатели физического развития семилетнего дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних. Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Двигательная активность составляет не менее 11—17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70—80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Продолжать формировать двигательные умения ребенка, которые отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умение вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определенных ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения

выдерживать статические нагрузки (заниматься сидя за столом).

Содействовать овладению основными культурно-гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), учить основным правилам здорового образа жизни.

В поведении формировать ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.

Возрастные особенности детей четвертого года жизни

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

У малыша продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста. Накапливание массы тела идет одновременно с увеличением роста: в течение года масса его тела увеличивается на 1,5—2 кг, рост — на 5—7 см. К 4 годам масса тела его достигает примерно 16,5 кг, рост 102 см, окружность грудной клетки — 53 см. В дальнейшем прибавка в росте и весе колеблется. В одни периоды развития ребенка идет заметное накопление веса, в другие периоды прибавка в росте оказывается быстрой, в то время как вес накапливается медленнее.

В сравнении с предыдущими годами меняется работа сердца. Частота сокращений заметно падает до 90—120 ударов. При этом сокращения становятся все более равномерными, ритмичными. Меняются также глубина, частота и ритм дыхания. Трехлетний ребенок делает 28 дыхательных движений в минуту, при этом объем выдыхаемого и вдыхаемого воздуха (в сравнении с годовалым малышом) к четырем годам увеличивается в 1,5 раза. Вместе с тем его дыхание остается еще поверхностным, неровным и довольно частым.

Данные возрастной физиологии говорят о быстром и усиленном процессе обмена веществ, который совершается в организме трехлетнего ребенка. Он требует неослабного внимания не только врачей, но и педагогов ко всем проблемам гигиены, профилактики и ухода за ребенком. Ему необходимы длительные прогулки в течение дня (5—6 часов), свежий воздух в спальне, регулярное питание, высококалорийная пища, водные процедуры и легкая гимнастика.

Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. В среднем за время пребывания в дошкольном учреждении объем двигательной активности составляет в этот возрастной период 10—14 тыс. условных шагов, продолжительность — 240—250 мин (более 4 ч), интенсивность — до 40—55 движений в минуту. Показатели суточной двигательной активности подвержены сезонным колебаниям и зависят от содержания и характера деятельности.

Возрастные особенности детей пятого года жизни

Для обогащения развития человека это — возраст огромных возможностей на всю оставшуюся жизнь, утрата которых в последующие годы либо невозвратима, либо потребует от ребенка колоссальных дополнительных усилий (Н.И. Непомнящая).

Пятый год жизни — период интенсивного роста и развития организма ребенка. В течение года масса его тела увеличивается на 1,5—2 кг, рост — на 6—7 см. К 5 годам масса тела ребенка составляет 19,0 кг, рост 110 см, окружность грудной клетки — 54 см.

Здоровье воспитанника средней группы «Детского сада — Дома радости» в условиях свободного двигательного режима, оптимально здорового образа жизни становится более крепким (В.Ф. Базарный, Г.Н. Галаухова). Организм легче, чем в младшем возрасте, справляется с неблагоприятными погодными условиями, так как его функционирование становится более совершенным. В развитии основных движений ребенка происходят заметные качественные изменения, возрастает естественность и легкость их выполнения.

Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, благодаря, *во-первых*, более совершенным функциональным возможностям организма, *а во-вторых*, воспитанию, которое понимается нами в соответствии с определением А.В. Запорожца как «правильная организация всей жизни и деятельности ребенка».

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Возрастные особенности детей шестого года жизни

В физическом развитии ребенка происходят существенные изменения. Масса тела его увеличивается примерно на 200 г в месяц, длина тела — на 0,5 см. К 6 годам его рост достигает в среднем 116 см, масса тела — 21,5 кг; окружность грудной клетки — 56—57 см.

Шестой год жизни — это возраст, когда основной функцией высших отделов нервной системы человека является создание системы внутренних ходов, которые обобщают впечатления ребенка и создают возможность абстрагировать его поведение от случайных влияний и подчинить его внутренне сформированным планам и программам, делая мозг пятилетнего дошкольника «органом свободы» (А.Р. Лурия, Е.В. Субботский). Значительно увеличивается подвижность ребенка, он успешно овладевает основными движениями.

Функциональные возможности организма ребенка данного возраста создают базис для формирования и возрастания физической и умственной трудоспособности.

Происходят изменения и в органах внутренней секреции. С активизацией работы щитовидной железы связываются характерные для этого периода эмоциональная неустойчивость и быстрая смена настроения. В этом возрасте отмечается прямая связь между уровнем гармоничности физического развития и здоровьем, трудоспособностью и функциональным состоянием организма. Шестой год жизни ребенка очень важен для развития его воли, выдержки, осознания ответственности за результаты как индивидуальных, так и совместных действий, развитию, благодаря самостоятельности, дружеских, коллективных взаимоотношений в процессе разнообразных видов физической культуры. К концу пребывания в старшей группе ребенок должен обладать крепким здоровьем, гармоническим физическим развитием, хорошей двигательной подготовленностью.

Существенные сдвиги происходят в умении ориентироваться в пространстве. Наш воспитанник уверенно определяет направление в пространстве, взаимное расположение предметов в обозримых пространственных ситуациях; замечает изменения в оформлении и оборудовании помещений.

Возрастные особенности детей седьмого года жизни

Продолжается интенсивное созревание организма, всех жизненно важных систем, повышение уровня его морфологического и функционального развития, идет активная физиологическая перестройка. Вес мозга к 7 годам увеличивается, размеры поверхности коры головного мозга достигают 80—90% размеров поверхности коры взрослого человека. Ребенок вытянулся: его рост, в среднем, достигает 125 см, масса — 22,5 кг; окружность грудной клетки — 60 см. Наряду с общим ростом происходит анатомическое формирование тканей и органов, дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения ребенком более интенсивных, чем ранее физических нагрузок. Продолжает нарастать мускулатура как верхних, так и нижних конечностей. Относительно хорошо в этот период развиваются крупные мышцы туловища и конечностей. Наряду с основными видами движений у него развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления воспитанником продуктивных видов деятельности. Однако координация глаз и рук, необходимая для овладения письмом, формируется лишь к 7 годам. (В.Ф.

Базарный) Есть изменения во внешних очертаниях лица, происходит смена зубов, существенно меняются пропорции тела. Выпускник детского сада представляет собой почти уже пропорционально сложенного человека. К концу седьмого года жизни ребенок должен обладать крепким здоровьем, гармоническим физическим развитием, хорошей двигательной подготовленностью.

К концу дошкольного возраста длительность непрерывной продуктивной деятельности ребенка возрастает до 25—30 мин. При этом общий ее объем (по сравнению с объемом работы детей 4—5 лет) увеличивается в 2—2,5 раза. Значительно повышается его физическая и умственная работоспособность, но у каждого воспитанника уровень ее разный. Он зависит от степени подготовленности его к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Движения ребенка становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность ребенка увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей он охотно участвует в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес его не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия.

1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Планируемые результаты освоения Рабочей программы в части физическая культура представлены в виде целевых ориентиров возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения освоения Рабочей программы. Они отражают согласованные ожидания общества относительно дошкольного детства и представляют собой возрастной портрет ребенка, который не применяется непосредственно к каждому ребенку.

Возрастной портрет ребенка к концу младшей группы:

- стремится к взаимодействию со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; адекватно проявляет свои чувства;
- отличает пространственные отношения от себя: впереди-сзади, сверху, справа-слева;
- способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- может оценить свои и чужие поступки в соответствии с первичными ценностными представлениями о том, «что такое хорошо, а что такое плохо»;
- проявляет любознательность, задает вопросы, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей, склонен экспериментировать и наблюдать.

Возрастной портрет ребенка к концу средней группы:

- ребенок открытый, искренний, оптимистичный, любознательный, впечатлительный, владеет избирательностью отношений;
- владеет адекватной самооценкой, предвидит последствия своего решения, развивается осознание ценности своего «Я», своих достоинств;
- ребенок способен признать «границы своих знаний и умений, видит возможность различных результатов собственной деятельности, нацеливает себя на разные уровни достижений, преимущественно высокий,
- выражен эмоциональный интерес к себе и окружающим людям, их внутреннему миру как основе овладения психологической культурой;
- устанавливает межличностные контакты с окружающими людьми; располагает к себе, вызывает понимание окружающих людей, проявляет к ним доброжелательное отношение;

- усваивает полоролевые стереотипы и формы поведения, соответствующие половой принадлежности, формируется чувство тождественности с другими представителями пола;

- появляются новые чувства: чувство самооценности, самоуважения;

- зарождаются и появляются эстетические, нравственные, интеллектуальные чувства;

- ребенок инициативен, стремится самостоятельно решать проблемы, возникающие в деятельности и общении: в играх, рассуждениях, конструировании и экспериментировании, в поиске способов действия. Нередко проявляются креативность, своеобразное нестандартное видение мира, оригинальность образов в рисунках, поделках, выразительность движений, изобретательность в словотворчестве, драматизации, конструировании, музыкальной деятельности. Возникают новые мотивы поведения: мотив признания сверстниками, игровой мотив, мотив самоутверждения.

Возрастной портрет ребенка к концу старшей группы:

- усвоена система общественно выработанных сенсорных эталонов, пользуясь которыми ребенок овладевает рациональными способами обследования свойств предметов (рассматриванием, ощупыванием, прослушиванием и т.п.);

- ему доступно понимание общих связей, принципов, закономерностей, лежащих в основе научных знаний (о взаимодействии организма и окружающей среды);

- он обладает относительно большим объемом как стабильных знаний об окружающем мире и о себе, так и знаний гипотетических, проявляющихся в догадках, предположениях, вопросах;

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;

- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором живет;

- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

- ребенок владеет всеми основными движениями и использует их в самостоятельной деятельности, охотно участвует в подвижных играх, начинает овладевать культурой движения (темп, ритм, координация и т. д.);

- имеет представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;

- проявляет потребность и интерес к двигательной деятельности, спортивным играм;

- самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

Возрастной портрет ребенка к концу подготовительной группы:

- у выпускника подготовительной группы крепкое здоровье, высокий рост, хорошо физически развит, у него высокая работоспособность. Изменились пропорции тела,

вытянулись конечности, соотношение длины тела и окружности головы соответствуют (опережают) параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову он может кистью правой руки перекрыть левую ушную раковину (филиппинский тест). У него появились ловкость, быстрота, сила, точность, координация движений. Сформировалась кисть руки, мелкая мускулатура пальцев обеих рук, гармоничнее развиваются мозг, координация зрения и руки.

- получает удовольствие от утренней гимнастики, проявляет инициативу в занятиях разными видами спорта.

- владеет представлениями и навыками культуры здорового образа жизни. Разные виды самообслуживания (умывание, одевание и др.) осознает как деятельность, состоящую из пяти компонентов (замысел, материал, средства, действия и результат), которые выполняет, осознавая их значение для собственного здоровья, умеет гибко пользоваться ими в разных условиях.

- позитивные изменения физического развития — показатели биологической зрелости ребенка, необходимой ему для успешного старта школьного обучения.

- обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором живет;

- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

- ребенок владеет всеми основными движениями и использует их в самостоятельной деятельности, охотно участвует в подвижных играх, начинает овладевать культурой движения (темп, ритм, координация и т. д.);

- имеет представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений;

- проявляет потребность и интерес к двигательной деятельности, спортивным играм;

- самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

Особенности проведения педагогического мониторинга

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля физического развития ребенка и используется при решении следующих задач:

- индивидуализации образования (в т. ч. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогический мониторинг:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;

- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивает его динамику;

- учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;

- позволяет рассматривать весь период развития ребенка как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;

- учитывает представленные в Рабочей программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития - карты наблюдения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной деятельности с детьми 3-7 лет дается по образовательной области «Физическое развитие». Задачи образовательной деятельности по формированию личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех направлений данной области наряду с задачами, отражающими специфику каждой отдельной образовательной области. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

«Физическое развитие включает приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли, и другое); воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое); воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов; приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих» (п. 2.6. ФГОС ДО).

2.1.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей младшей группы 3-4 года

Основные задачи:

- 1) 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;
- 2) развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- 3) формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- 4) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- 5) закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Формы и методы взаимодействия педагога с детьми

1. Занятия физической культурой.
2. Ситуативные разговоры.
3. Гимнастика (дыхательная, после сна, для глаз и пр.)
4. Динамический час.

5. Физминутка.
6. Подвижные игры разной степени (высокой, средней, низкой)
7. Закаливание (босохождение летом, обливание и мытье ног, воздушные ванны и пр.)
8. Спортивные соревнования.
9. Спортивные праздники (межгрупповые и семейные)

Содержание образовательной области «Физическое развитие»:

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.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, 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;

- бег: 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; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь 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);

- 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); переключивание 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).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Перспективно-календарное планирование образовательной деятельности в части физической культуры в образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе осуществляется в полном соответствии с образовательной программой Учреждения как обязательная часть:

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: младшая группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Примерное тематическое планирование по образовательной области
«Физическое развитие» в части «Физическая культура»
(Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»)
Младшая группа 3-4 года

№ занятия	Тема	Страницы
занятие 1	Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр.23-24
занятие 2	Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 23-24
занятие 3	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; в прыжках на двух ногах на месте. Развивать двигательные навыки, ловкость, внимание. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 24-25
занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; в прыжках на двух ногах на месте. Развивать двигательные навыки, ловкость, внимание. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 24-25
занятие 5	Развитие умения действовать по сигналу инструктора; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к играм с мячом.	Стр. 25-26
занятие 6	Развитие умения действовать по сигналу инструктора; энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к играм с мячом.	Стр. 25-26

занятие 7	Развитие ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. Развивать ловкость, глазомер, внимание, мышцы рук. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 26-27
занятие 8	Развитие ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. Развивать ловкость, глазомер, внимание, мышцы рук. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 26-27
занятие 9	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. Развивать ловкость, внимание, наблюдательность, выносливость. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни	Стр. 28-29
занятие 10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. Развивать ловкость, внимание, наблюдательность, выносливость. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни	Стр. 28-29
занятие 11	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать внимание; воспитывать интерес к подвижным играм.	Стр. 29-30
занятие 12	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать внимание; воспитывать интерес к подвижным играм.	Стр. 29-30
занятие 13	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 30-31
занятие 14	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 30-31
занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 31-32
занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии. Воспитывать	Стр. 31-32

	осознанное отношение к своему здоровью.	
занятие 17	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 34-35
занятие 18	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 34-35
занятие 19	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 35-36
занятие 20	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 35-36
занятие 21	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 37-38
занятие 22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 37-38
занятие 23	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 38-39
занятие 24	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 38-39
занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Воспитывать интерес к физкультуре.	Стр. 38-39
занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Воспитывать интерес к физкультуре.	Стр. 38-39
занятие 27	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Воспитывать дружеские отношения.	Стр. 40-41
занятие 28	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Воспитывать дружеские отношения.	Стр. 40-41
занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группи-	Стр. 41-42

	роваться при лазании под дугу. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе.	
занятие 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе.	Стр. 41-42
занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 42-43
занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 42-43
занятие 33	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать выдержку, дружелюбие.	Стр. 45-46
занятие 34	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать выдержку, дружелюбие.	Стр.45-46
занятие 35	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать бережное отношение к оборудованию зала.	Стр. 46-47
занятие 36	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать бережное отношение к оборудованию зала.	Стр. 46-47
занятие 37	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 47-48
занятие 38	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 47-48
занятие 39	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Воспитывать выдержку, честность.	Стр. 50
занятие 40	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Воспитывать выдержку, честность.	Стр. 50
занятие 41	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Стр. 51-52

	Воспитывать настойчивость.	
занятие 42	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать настойчивость.	Стр. 51-52
занятие 43	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Воспитывать находчивость, интерес к физкультуре.	Стр.53-54
занятие 44	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Воспитывать находчивость, интерес к физкультуре.	Стр.53-54
занятие 45	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе.	Стр. 54-55
занятие 46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе.	Стр. 54-55
занятие 47	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 56-57
занятие 48	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 56-57
занятие 49	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Воспитывать силу воли.	Стр. 57-58
занятие 50	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Воспитывать силу воли.	Стр. 57-58
занятие 51	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать самостоятельность.	Стр. 58-59
занятие 52	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать самостоятельность.	Стр. 58-59
занятие 53	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать смекалку, интерес к физкультуре.	Стр. 60-61
занятие 54	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать смекалку, интерес к физкультуре.	Стр. 60-61
занятие 55	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать	Стр. 61-62

	ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать взаимовыручку, честность.	
занятие 56	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать взаимовыручку, честность.	Стр. 61-62
занятие 57	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Воспитывать настойчивость и выдержку.	Стр. 62-63
занятие 58	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Воспитывать настойчивость и выдержку.	Стр. 62-63
занятие 59	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Стр. 63-64
занятие 60	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Стр. 63-64
занятие 61	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать осознанное отношение своему здоровью.	Стр. 65-66
занятие 62	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать осознанное отношение своему здоровью.	Стр. 65-66
занятие 63	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх.	Стр. 66-67
занятие 64	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх.	Стр. 66-67
занятие 65	Ходьба с выполнением заданий по сигналу, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать умение сопереживать другим детям, оказать первую помощь при ушибе.	Стр. 67-68
занятие 66	Ходьба с выполнением заданий по сигналу, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать умение сопереживать другим детям, оказать первую помощь при ушибе.	Стр. 67-68
занятие 67	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Стр. 69-70
занятие 68	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Стр. 69-70
занятие 69	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах»	Стр. 70-71

	зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	
занятие 70	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Стр. 70-71
занятие 71	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Стр. 71-72
занятие 72	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	

2.1.2. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы 4-5 лет

Основные задачи:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Формы и методы взаимодействия педагога с детьми

1. Занятия физической культурой.
2. Ситуативные разговоры.
3. Гимнастика (дыхательная, после сна, для глаз и пр.)
4. Динамический час.
5. Физминутка.
6. Подвижные игры разной степени (высокой, средней, низкой)
7. Закаливание (босохождение летом, обливание и мытье ног, воздушные ванны и пр.)
8. Спортивные соревнования.
9. Спортивные праздники (межгрупповые и семейные)

Содержание образовательной области «Физическое развитие»:

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на

словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с 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 врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением 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;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом 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.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие 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 переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, 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, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной

деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: 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.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуёлочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Перспективно-календарное планирование образовательной деятельности в части физической культуры по образовательной области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется в полном соответствии с образовательной программой Учреждения как обязательная часть:

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: средняя группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Примерное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» в части «Физическая культура» (Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»)

Средняя группа 4-5 лет

№ занятия	Тема	Страницы
занятие 1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Воспитывать интерес к физкультуре.	Стр.19-20
занятие 2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах. Воспитывать силу воли.	Стр. 20-21

занятие 3	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 21-22
занятие 4	Учить энергично, отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Воспитывать интерес к играм с мячом.	Стр. 23
занятие 5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх.	Стр. 23-24
занятие 6	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	Стр. 24-25
занятие 7	Продолжать учить останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 26-27
занятие 8	Продолжать учить останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать умение обращается за помощью к взрослым.	Стр.28
занятие 9	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать силу воли.	Стр. 29
занятие 10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Воспитывать интерес участвовать в подвижных играх	Стр. 30-31
занятие 11	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать интерес к играм с мячом, находчивость.	Стр. 33-34
занятие 12	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 34
занятие 13	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 35

занятие 14	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 35-36
занятие 15	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Воспитывать умение обращается за помощью к взрослым.	Стр. 36
занятие 16	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 36-37
занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 39-40
занятие 18	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать силу воли, сдержанность.	Стр. 40
занятие 19	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Воспитывать интерес к играм с мячом.	Стр. 40-41
занятие 20	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Воспитывать смекалку, сообразительность.	Стр. 41
занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Воспитывать решительность, смекалку.	Стр. 42
занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Воспитывать силу воли, самостоятельность.	Стр. 43-44
занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение.	Стр. 45
занятие 24	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать интерес к физкультуре, смелость, выдержку и внимание.	Стр.48
занятие 25	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Стр. 49

	ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать организованность, дисциплинированность.	
занятие 26	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 50
занятие 27	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Воспитывать самостоятельность, активность.	Стр. 51
занятие 28	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	Стр. 52-53
занятие 29	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Воспитывать ответственное выполнение поручений.	Стр. 54
занятие 30	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 54-55
занятие 31	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Воспитывать смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей.	Стр. 56
занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в игре.	Стр. 57-58
занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Стр. 58
занятие 34	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в игре.	
занятие 35	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Стр. 59-60
занятие 36	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать уверенность в своих силах, выдержку.	Стр. 61-62

занятие 37	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки.	Стр. 62
занятие 38	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать способность к быстрому овладению двигательными навыками и трудовыми операциями.	стр. 63-64
занятие 39	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать настойчивость, выдержку, честность.	Стр. 64
занятие 40	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Воспитывать настойчивость.	Стр. 65
занятие 41	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу. Воспитывать взаимовыручку.	Стр. 66
занятие 42	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать находчивость, интерес к физкультуре и игре с мячом.	Стр. 67-68
занятие 43	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать силу воли.	Стр. 68
занятие 44	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать решительность, настойчивость.	Стр. 69-70
занятие 45	Упражнять в метании, ползании на четвереньках, в прыжках. Воспитывать силу воли, умение действовать в коллективе.	Стр. 70
занятие 46	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Воспитывать сдержанность, умение дружно играть.	Стр. 70-71
занятие 47	Упражнять в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами. Воспитывать выдержку, способствовать к преодолению робости.	Стр. 71-72
занятие 48	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать самостоятельность.	Стр. 72-73
занятие 49	Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать смелость, настойчивость.	Стр. 73
занятие 50	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную. Воспитывать решительность, настойчивость.	Стр. 74-75
занятие 51	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей	Стр. 75-76

	через шнур; в прокатывании мяча. Воспитывать смекалку, интерес к физкультуре	
занятие 52	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Воспитывать уверенность в своих силах, выдержку.	Стр. 76-77
занятие 53	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Воспитывать настойчивость и выдержку.	Стр. 77
занятие 54	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать инициативу, дружелюбие.	Стр. 78
занятие 55	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках. Воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение	Стр. 79
занятие 56	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную: повторить задания в равновесии и прыжках. Воспитывать взаимовыручку.	Стр. 80
занятие 57	Повторить задания в равновесии, метании и прыжках. Воспитывать уважение к труду взрослых.	Стр. 81
занятие 58	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Воспитывать взаимопонимание.	Стр. 82-83
занятие 59	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места. Воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение.	Стр. 83
занятие 60	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Воспитывать уверенность в своих силах, выдержку.	Стр. 84-85
занятие 61	Упражнять в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках, в прыжках. Воспитывать выдержку, способствовать к преодолению робости.	Стр. 85
занятие 62	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 86
занятие 63	Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать умение пользоваться приобретенными знаниями и навыками на занятии.	Стр. 87
занятие 64	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Воспитывать уважение к труду взрослых.	Стр. 88-89
занятие 65	Повторить прыжки в длину с места; прокатывание мяча; упражнять в равновесии. Воспитывать взаимопонимание.	Стр. 89
занятие 66	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 89-90

занятие 67	Упражнять в прыжках через скакалку; в перебрасывании мячей, в метании. Воспитывать умение пользоваться приобретенными знаниями и навыками на занятии.	Стр. 90
занятие 68	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Воспитывать уверенность в своих силах, выдержку.	Стр. 91-92
занятие 69	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	Стр.92
занятие 70	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 92-93
занятие 71	Лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии. Воспитывать умение обращается за помощью к взрослым.	Стр. 93
занятие 72	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Стр.94-95

2.1.3. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы 5-6 лет

Основные задачи:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Формы и методы взаимодействия педагога с детьми

1. Занятия физической культурой.
2. Ситуативные разговоры.
3. Гимнастика (дыхательная, после сна, для глаз и пр.)
4. Динамический час.
5. Физминутка.
6. Подвижные игры разной степени (высокой, средней, низкой)
7. Закаливание (босохождение летом, обливание и мытье ног, воздушные ванны и пр.)
8. Спортивные соревнования.
9. Спортивные праздники (межгрупповые и семейные)

Содержание образовательной области «Физическое развитие»:

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 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); прыгивание 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; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны 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 перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", 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.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и 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.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по 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.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, 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 "ступающим шагом", "полуёлочкой" (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.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная

гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с 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).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Перспективно-календарное планирование образовательной деятельности в части физической культуры по образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется в полном соответствии с образовательной программой Учреждения как обязательная часть:

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: старшая группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Примерное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» в части «Физическая культура» (Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду») Старшая группа 5-6 лет

№ занятия	Тема	Страницы
занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге враспынную; упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Воспитывать интерес к играм с мячом.	Стр. 15-16
занятие 2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесии в	Стр. 17

	прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Воспитывать дружелюбие.	
занятие 3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Воспитывать интерес к физкультуре.	Стр. 19-20
занятие 4	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 20
занятие 5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать умение обращается за помощью к взрослым, и учить решать возникающие проблемы самостоятельно.	Стр. 21-22
занятие 6	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и ладони; в подбрасывании мячей друг другу двумя руками. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать дружеские отношения.	Стр. 23-24
занятие 7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх.	Стр. 24-25
занятие 8	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 26
занятие 9	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Воспитывать решительность, силу воли.	Стр. 28-29
занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Воспитывать силу воли, настойчивость.	Стр. 29
занятие 11	Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Стр. 30-31
занятие 12	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Воспитывать трудовые навыки.	Стр. 32
занятие 13	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Воспитывать интерес к играм с мячом, находчивость.	Стр. 33-34
занятие 14	Развивать координацию движений и глазомер при метании в	Стр. 34-35

	цель; упражнять в равновесии. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	
занятие 15	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать интерес участвовать в подвижных играх	Стр. 35-36
занятие 16	Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в равновесии и прыжках. Воспитывать в детях выносливость.	Стр. 37
занятие 17	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Воспитывать силу воли.	Стр. 39-40
занятие 18	Упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 41
занятие 19	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Воспитывать умение обращается за помощью к взрослым.	Стр. 42-43
занятие 20	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча в ходьбе.	Стр. 43
занятие 21	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость.	Стр. 44-45
занятие 22	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Воспитывать чувство справедливости.	Стр. 45
занятие 23	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать дружелюбные отношения.	Стр. 46-47
занятие 24	Упражнять в подлезании под шнур, в равновесии и прыжках, в ходьбе между предметами на носках. Воспитывать взаимовыручку.	Стр. 47
занятие 25	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. Воспитывать силу воли.	Стр. 48-49
занятие 26	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. Воспитывать трудолюбие, умение использовать инвентарь по назначению.	Стр. 49-50
занятие 27	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Воспитывать выносливость.	Стр. 51-52
занятие 28	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча. Воспитывать бережное отношение к оборудованию	Стр. 52

	спортивного зала.	
занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 53-54
занятие 30	Повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать интерес к физической культуре.	Стр. 54
занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Воспитывать находчивость.	Стр. 55-56
занятие 32	Упражнять в лазанье на гимнастической стенке; в равновесии и прыжках. Воспитывать смелость, выдержку, учить дружно играть.	Стр. 57
занятие 33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу в забрасывании мяча в кольцо. Воспитывать силу воли, сдержанность.	Стр. 59-60
занятие 34	Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу в перебрасывании мячей друг другу. Воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Стр. 60
занятие 35	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать интерес к играм.	Стр. 61-62
занятие 36	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании на четвереньках через предметы, и подлезании под дугу и перебрасывании мячей друг другу. Воспитывать умение дружно действовать в коллективе.	Стр. 63
занятие 37	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение.	Стр. 63-64
занятие 38	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи. Воспитывать интерес к спорту.	Стр. 64
занятие 39	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Воспитывать взаимовыручку.	Стр. 65-66
занятие 40	Упражнения в равновесии прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Воспитывать смелость, настойчивость.	Стр. 66
занятие 41	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. воспитывать интерес к физкультуре.	Стр. 68-69
занятие 42	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и	Стр. 69

	забрасывании мяча в корзину. Воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	
занятие 43	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Воспитывать выдержку, дружелюбие	Стр. 70
занятие 44	Повторить прыжки; упражнять в полазании на четвереньках; в перебрасывании мяча. Воспитывать самостоятельность, активность.	Стр. 71
занятие 45	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	Стр. 71-72
занятие 46	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать ответственное выполнение поручений.	Стр. 72-73
занятие 47	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Стр. 73-74
занятие 48	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Воспитывать ловкость.	Стр. 75
занятие 49	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать смелость, смекалку, умение играть дружно.	Стр. 76-77
занятие 50	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 77-78
занятие 51	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Воспитывать командный дух, смелость.	Стр. 79-80
занятие 52	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках. Воспитывать наблюдательность, смелость.	Стр. 80
занятие 53	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Воспитывать смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей.	Стр. 81-82
занятие 54	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Воспитывать силу воли, смекалку.	Стр. 82
занятие 55	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу,	Стр. 83-84

	ловкость.	
занятие 56	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Воспитывать силу воли.	Стр. 86-87
занятие 57	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. Воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Стр.87
занятие 58	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в игре.	Стр. 88-89
занятие 59	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Воспитывать уверенность в своих силах, выдержку.	Стр. 89
занятие 60	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Развивать способность воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, поз, осанки.	Стр. 89-90
занятие 61	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать взаимовыручку.	Стр. 91
занятие 62	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Воспитывать командный дух.	Стр. 91-93
занятие 63	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках, ходьбе на носках. Воспитывать выдержка и честность.	Стр. 93
занятие 64	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Стр. 94-95
занятие 65	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. Воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Стр. 96
занятие 66	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать силу воли.	Стр. 96-97
занятие 67	Упражнять в прыжках в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину. Воспитывать взаимопонимание.	Стр. 97
занятие 68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Стр. 98-99
занятие 69	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;	Стр. 99-100

	повторить упражнения в равновесии и с обручем. Воспитывать смекалку, интерес к физкультуре.	
занятие 70	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами Воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение	Стр. 100-101
занятие 71	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Стр. 102-103
занятие 72	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.	Стр. 104-105

2.1.4. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть) представлены:

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) ПОП «Детский сад – дом радости», с.165-171.

«Физическая культура дошкольников» Л.И.Пензулаева Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) ч.5, с.5-106.

Основные задачи:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Формы и методы взаимодействия педагога с детьми

1. Занятия физической культурой.
2. Ситуативные разговоры.
3. Гимнастика (дыхательная, после сна, для глаз и пр.)
4. Динамический час.
5. Физминутка.

6. Подвижные игры разной степени (высокой, средней, низкой)
7. Закаливание (босохождение летом, обливание и мытье ног, воздушные ванны и пр.)
8. Спортивные соревнования.
9. Спортивные праздники (межгрупповые и семейные)

Содержание образовательной области «Физическое развитие»:

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.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 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 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, врассыпную, 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: поднятие 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.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, 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 духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы

клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону 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.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку "лесенкой", "ёлочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на 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.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. 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.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе 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.

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 ляжки); 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.

Перспективно-календарное планирование образовательной деятельности в части физической культуры по образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе осуществляется в полном соответствии с образовательной программой Учреждения как обязательная часть:

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»: подготовительная группа – М: Мозаика-синтез, 2016.

Примерное тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» в части «Физическая культура» (Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду») Подготовительная группа 6-7 лет

№ занятия	Тема	Страницы
занятие 1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать силу воли.	Стр. 9-10
занятие 2	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Воспитывать дружелюбие.	Стр.10
занятие 3	упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать интерес к физкультуре.	Стр.11-12
занятие 4	Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под	Стр. 13

	шнур, не задевая его. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	
занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание гимнастической скамейки. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх.	Стр. 15-16
занятие 6	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание гимнастической скамейки. Воспитывать силу воли, настойчивость	Стр. 16
занятие 7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Стр. 16-17
занятие 8	Повторить прыжки через шнуры, упражнять в ходьбе приставным шагом. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 18
занятие 9	Закреплять навыки ходьбы бега между предметами; упражнять в равновесии на повышенной опоре прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать в детях выносливость.	Стр. 20-21
занятие 10	Упражнять в равновесии на повышенной опоре прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость	Стр. 21-22
занятие 11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать справедливость.	Стр. 22-23
занятие 12	Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 23-24
занятие 13	упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость.	Стр. 24-25
занятие 14	Повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать взаимовыручку.	Стр. 26
занятие 15	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать силу воли.	Стр. 27-28
занятие 16	Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с	Стр. 28

	дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; Воспитывать умение обращаться за помощью к взрослым.	
занятие 17	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Воспитывать выносливость.	Стр. 29-32
занятие 18	Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Воспитывать умение сдерживать себя.	Стр. 32
занятие 19	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать смекалку.	Стр. 32-33
занятие 20	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать умение обращаться за помощью к взрослым.	Стр. 34
занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Воспитывать находчивость.	Стр. 34-36
занятие 22	Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Воспитывать смелость, выдержку, учить дружно играть.	Стр. 35
занятие 23	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 37-38
занятие 24	Разучить лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать умение обращаться за помощью к взрослым.	Стр. 38-39
занятие 25	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Стр. 40-41
занятие 26	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать уважение друг к другу.	Стр. 41
занятие 27	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 42-43
занятие 28	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно;	Стр. 43

	повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Воспитывать умение по сигналу прекращать движение.	
занятие 29	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать силу воли, самостоятельность.	Стр. 45-46
занятие 30	Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать интерес к совместной игре.	Стр. 46
занятие 31	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Воспитывать интерес к спорту.	Стр. 47-48
занятие 32	Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Воспитывать взаимовыручку.	Стр. 48
занятие 33	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Воспитывать смелость, настойчивость.	Стр. 49-50
занятие 34	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Воспитывать интерес к играм.	Стр. 51
занятие 35	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Стр. 52-53
занятие 36	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать выдержку, дружелюбие.	Стр. 53-54
занятие 37	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Воспитывать уважение друг к другу.	Стр. 54-55
занятие 38	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Воспитывать находчивость.	Стр. 56
занятие 39	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на хранение равновесия и в прыжках. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 57-58
занятие 40	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на хранение равновесия и в прыжках. Воспитывать самостоятельность, активность.	Стр. 58
занятие 41	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать смелость, смекалку, умение играть дружно.	Стр. 59-60
занятие 42	Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в	Стр. 61

	прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать командный дух, смелость.	
занятие 43	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. Воспитывать наблюдательность, смелость.	Стр. 61-62
занятие 44	Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 62
занятие 45	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Стр. 63-64
занятие 46	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; Воспитывать умение дружно играть, смелость.	Стр. 65
занятие 47	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Стр. 65-66
занятие 48	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Воспитывать силу воли, умение помочь товарищу.	Стр.66
занятие 49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Стр. 72-73
занятие 50	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать смекалку.	Стр. 73
занятие 51	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Воспитывать интерес к физкультуре.	Стр. 74-75
занятие 52	Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Воспитывать смелость и настойчивость.	Стр. 75
занятие 53	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать командный дух.	Стр. 76-77
занятие 54	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать выдержку и честность.	Стр. 78
занятие 55	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения	Стр. 79-80

	на равновесие и прыжки. Воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	
занятие 56	Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Стр. 80
занятие 57	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Воспитывать силу воли.	Стр. 81-82
занятие 58	Учить бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость; воспитывать взаимопонимание.	Стр. 82
занятие 59	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Стр. 83-84
занятие 60	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Стр. 84
занятие 61	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 84-85
занятие 62	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Воспитывать умение обращаться за помощью к друзьям.	Стр. 86
занятие 63	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий: упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.	Стр. 87-88
занятие 64	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Стр. 88
занятие 65	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Воспитывать интерес к физкультуре.	Стр. 88-89
занятие 66	Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Стр. 89-90
занятие 67	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость.	Стр. 90-91
занятие 68	Упражнять в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Воспитывать уважение друг к другу.	Стр. 92
занятие 69	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Воспитывать доброжелательность и взаимовыручку.	Стр. 92-93
занятие 70	Упражнять в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Воспитывать умение договариваться со сверстниками в игре.	Стр. 93
занятие 71	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Стр. 95-96

	Воспитывать умение обращается за помощью к взрослым.	
занятие 72	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Воспитывать интерес к совместной игре.	Стр. 95-96

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП

Рабочая программа реализует модель образовательного процесса с учетом следующих компонентов образовательной системы, которые в реальном педагогическом процессе находятся во взаимосвязи:

- образовательная область «Физическое развитие» в рамках физического развития детей от 3 до 7 лет
- сквозные механизмы развития детей от 3 до 7 лет,
- виды детской деятельности,
- формы организации детских видов деятельности.

Модель образовательного процесса в дошкольных группах

Образовательные области	Сквозные механизмы развития ребенка	Приоритетные виды детской деятельности	Примеры форм организации видов детской деятельности
Физическое развитие	Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность	Двигательная	Утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (в т. ч. народные), игровые упражнения, двигательные паузы, праздники, физкультурные минутки, занятия в спортивном зале и др.

Покомпонентное описание модели образовательного процесса во всех возрастных группах

1. Образовательная область «Физическое развитие (далее - ФР), положена в основу модели образовательного процесса, в соответствии с ней моделируются все остальные структурные компоненты деятельности.

2. Сквозные механизмы развития ребенка (виды деятельности). Конкретное содержание образовательной деятельности реализуется в различных видах деятельности детей. Рабочая программа построена с учетом принципа включения личности в значимую деятельность. Среди таких выделены три (общение, игра, познавательно-исследовательская деятельность) как сквозные механизмы развития ребенка, которые становятся ведущими видами деятельности на разных возрастных этапах развития и продолжают оставаться значимыми на протяжении всего дошкольного детства.

Сквозные механизмы развития детей от 3 до 7 лет

Возрастной период	Сквозные механизмы развития ребенка
дошкольный возраст (3-7 лет)	Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры
	Коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками)

3. Приоритетные виды детской деятельности и активности.

Для реализации задач образовательной области ФР выделяются приоритетные виды детской деятельности, в процессе организации которых поставленные задачи будут решаться максимально эффективно.

**Приоритетные виды детской деятельности (активности)
во всех возрастных группах от 3 до 7 лет**

Возрастной период	Виды детской деятельности	образовательные области
Дошкольный возраст (3-7 лет)	Двигательная (овладение основными движениями) форма активности	Ф
	Спортивные игры	СК
	спортивные праздники и развлечения	ХЭ

4. Формы организации детских видов деятельности (в том числе в рамках организации непрерывной образовательной деятельности (далее - НОД), которые наиболее адекватны для решения задач образовательной области ФР. Рабочая программа предусматривает вариативное использование форм организации образовательной деятельности.

4.1. Наблюдение как форма организации детской деятельности

Виды наблюдений	Структура наблюдения	Форма организации наблюдения
Распознающее	1.Цель 2.Мотив 3.План 4.Осуществление наблюдения 5.Подведение итогов	фронтально по подгруппам индивидуально парами
Длительное		
Сравнительное		
Дедуктивное		
Наблюдение изнутри		

4.2. Составные формы организации детских видов деятельности

Составные формы организации детских видов деятельности	
Спортивные праздники, развлечения, досуги (постоянное взаимодействие артистов и зрителей, переход зрителей в категорию артистов, и наоборот, общение ведущего с участниками мероприятия, стимулирующее их эмоциональную, интеллектуальную, творческую, коммуникативную и душевную активность)	Естественные образовательные ситуации (ситуативный разговор) Игровые образовательные ситуации (игра-занятие)

4.3. Комплексные формы организации детских видов деятельности

4.3.1. в младшей группе

Комплексные формы организации детских видов деятельности	
Тематический день: «Растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными», «Мы мороза не боимся», «Зимние забавы» и т. д.	Тематический период: «Спортивное лето», «Зимние игры», «Мы занимаемся физкультурой», «Спорт – это здоровье» и т. д.

4.3.2. в средней группе

Комплексные формы организации детских видов деятельности	
Тематический день: «Растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными», «Мы мороза не боимся», «Зимние забавы», «Мы любим танцевать» и т. д.	Тематический период: «Спортивное лето», «Зимние игры», «Мы занимаемся физкультурой», «Спорт – это здоровье» и т. д.

4.3.3. в старшей группе

Комплексные формы организации детских видов деятельности	
Тематический день: «Растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными», «Веселые старты», «Мы мороза не боимся», «Зимние	Тематический период: «Спортивное лето», «Зимние игры», «Мы занимаемся физкультурой», «Спорт – это здоровье» и

Спартакиада», «День защитника Отечества», «День семьи» и т. д.	т. д.
--	-------

4.3.4. в подготовительной группе

Комплексные формы организации детских видов деятельности	
Тематический день: «Растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными», «Мы мороза не боимся», «Зимние забавы», «День защитника Отечества», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т. д.	Тематический период: «Спортивное лето», «Зимние игры», «Мы занимаемся физкультурой», «Спорт – это здоровье» и т. д.

Методы обучения

Для решения образовательных задач Программы используются словесные, наглядные, практические и другие методы обучения.

Формы организации образовательной деятельности при использовании данных методов также разнообразны - занятие, дидактическая игра, наблюдение, экспериментирование и др.

Решение образовательных задач Рабочей программы осуществляется в игровой деятельности детей. Игра является одновременно ведущей деятельностью детей и основной формой образовательной работы с дошкольниками.

Для обеспечения поддержки развития игровой деятельности детей Рабочей программой предусмотрено:

- выделение времени и игрового пространства для самостоятельных игр детей;
- организация предметно-игровой среды с учетом индивидуальных предпочтений детей;
- поддержка самостоятельного характера игр, потребностей детей отражать в игровых темах и сюжетах круг знаний об окружающей действительности, эмоциональный опыт;
- стимулирование детского творчества в создании игровых замыслов и сюжетов;
- формирование у детей умения организовывать совместные игры со сверстниками и детьми разных возрастов;
- участие педагога в детских играх как равного партнера по игре;
- поощрение содержательных игровых диалогов как проявлений размышлений детей о действительности;
- формирование у детей в процессе игр познавательных мотивов, значимых для становления учебной деятельности;
- расширение спектра игровых интересов каждого ребенка за счет использования всего многообразия детских игр и пр.

В ходе реализации образовательных задач Рабочей программы осуществляется поддержка инициативы и самостоятельности детей.

Развитие самостоятельности и детской инициативы в сквозных механизмах развития ребенка

Виды деятельности	Содержание работы
Игровая	Игры дают возможность активному проявлению индивидуальности ребенка, его находчивости, сообразительности, воображения. Игра как самостоятельная деятельность детей способствует приобретению ими опыта организации совместной деятельности на основе предварительного обдумывания, обсуждения общей цели, совместных усилий к ее достижению, общих интересов и переживаний. При организации игры педагог стремится к тому, чтобы дети могли проявить творческую активность и инициативу, помогает детям

	«погрузиться» в игровую ситуацию и решать возникшие вопросы самостоятельно.
Познавательно-исследовательская	<p>У дошкольников формируется арсенал способов познания: наблюдение и самонаблюдение; просмотр обучающих фильмов или телепередач; поиск информации в сети Интернет, в познавательной литературе и др. Организация условий для самостоятельной познавательной-исследовательской деятельности детей подразумевает работу в двух направлениях: во-первых, постоянное расширение арсенала объектов, отличающихся ярко выраженной многофункциональностью; во-вторых, предоставление детям возможности использовать самостоятельно обнаруженные ими свойства объектов в разнообразных видах деятельности и побуждение к дальнейшему их изучению.</p> <p>Педагог постоянно создает ситуации, удовлетворяющие потребности ребенка в познавательной деятельности и побуждающие активно применять свои знания и умения; ставит перед детьми все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводит начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых творческих решений</p>
Коммуникативная	<p>Развитию коммуникативной деятельности (общение в процессе взаимодействия со взрослыми и сверстниками) следует уделяться особое внимание. Путь, по которому должно идти руководство развитием речи детей в целях формирования у них способности строить связное высказывание, ведет от диалога между взрослым и ребенком, в котором взрослый берет на себя руководящую роль, направляя ход мысли и способы ее выражения, к развернутой монологической речи самого ребенка.</p> <p>Для поддержки речевой активности педагог проводит беседы с детьми, направляющие их внимание на воплощение интересных событий в словесные игры и сочинения самостоятельных рассказов и сказок. В беседе ребенок учится выражать свои мысли в речи, слушать собеседника. Для «пробуждения» детской инициативы педагоги задают детям разнообразные вопросы - уточняющие, наводящие, проблемные, эвристические и пр.</p>

Детская инициативность и самостоятельность поддерживается педагогами в процессе организации музыкально двигательной деятельности, восприятию художественной литературы и фольклора и т. д.

Одной из основных образовательных задач Рабочей программы является индивидуализация образовательного процесса. В целях ее обеспечения особое внимание в Рабочей программе уделяется:

- поддержке интересов ребенка со стороны взрослых, поощрению вопросов, инициативы и самостоятельности детей в различных культурных практиках;
- ознакомлению родителей с задачами индивидуального развития детей, методами, средствами и формами их реализации; согласование с ними маршрутов индивидуального развития ребенка; учет конструктивных пожеланий родителей «во благо» ребенка.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основной целью взаимодействия с семьями воспитанников в соответствии с Рабочей программой является создание содружества «родители - дети - педагоги», в котором все участники образовательных отношений влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Формы взаимодействия с родителями

В образовательной деятельности используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников: информационные, организационные, просветительские, организационно-деятельностные, участие родителей в образовательной деятельности и др.

Перспективный план взаимодействия с родителями

Период	Тема, мероприятие
Консультации:	
Сентябрь	Тема: «Спортивная форма в детском саду»
Октябрь	Тема: «Делайте дома вместе с детьми»
Ноябрь	Тема: «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»
Декабрь	Тема: «Осанка вашего ребёнка»
Январь	Тема: «Профилактика ОРЗ и гриппа»
Февраль	Тема: «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей»
Март	Тема: «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома»
Апрель	Тема: «Игры с мячом»
Май, июнь, июль, август	Тема: «Закаливание детей летом», «Правила безопасности на воде», «Здоровая пища для всей семьи».
Папки-передвижки: (основные темы)	
Сентябрь-Октябрь	Тема: «Физическое развитие детей»
Март-Апрель	Тема: «Выбирайте правильно вид спорта для своего ребенка»
Май	Буклет на тему: «Ходить босиком полезно»
В течение года	Индивидуальные консультации по запросу родителей.
В течение года	Посещение родительских собраний.
Выставка рисунков	
Ноябрь	«Утренняя гимнастика в моей семье»
Март	«Со спортом мы дружим»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Рабочей программы. Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

Пространст во Физкультур ный зал	Оборудование
для детей 3-4 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 10 шт. - Мешочки для метания (набор 30 шт.). - Корзины для спортивного инвентаря - 2 шт. - Флажки разноцветные - 30 шт. - Мячи резиновые (различного диаметра) - по 20 шт. - Мяч фитбол для гимнастики - 15 шт. - Следочки для ног- 20шт. - Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений - 1 шт. - Детские тренажеры - 10шт. - Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м цветной (искусственная кожа) - 4 шт. - Конус сигнальный - 10 шт. - Дуга для подлезания (разной высоты) - 4 шт.

	<ul style="list-style-type: none"> - Обручи - 30 шт. - Мячи 25 см. - 30 шт. - Скамейки - 4шт. - 2метра. - Кегли - 43 шт. - Массажная дорожка ребристая – 1 шт. - Маски для подвижных игр -10 шт. - Бубен – 2 шт. - Погремушка – 20 шт.
для детей 4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 10 шт. - Шведская стенка – 5 шт. - Мешочки для метания (набор 30 шт.). - Корзины для спортивного инвентаря - 2 шт. - Флажки разноцветные - 30 шт. - Мячи резиновые (различного диаметра) - по 20 шт. - Мяч фитбол для гимнастики - 15 шт. - Следочки для ног- 20шт. - Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений - 1 шт. - Детские тренажеры - 10 шт. - Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт. - Конус сигнальный - 10 шт. - Дуга для подлезания (разной высоты) - 4 шт. - Гимнастические палки -25 шт. - Обручи - 30 шт. - Мячи 25 см. - 30 шт. - Скамейки - 4шт. - 2метра. - Деревянные стойки - 4 шт. - Мишень - 2 шт. - Мешочки с песком – 30 шт. - Кегли - 43 шт. - Массажная дорожка ребристая – 1 шт. - Маски для подвижных игр -10 шт. - Бубен – 2 шт.
для детей 5-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 10 шт. - Шведская стенка – 5 шт. - Мешочки для метания (набор 30 шт.). - Корзины для спортивного инвентаря - 2 шт. - Флажки разноцветные - 30 шт. - Мячи резиновые (различного диаметра) - по 20 шт. - Мяч фитбол для гимнастики - 15 шт. - Мяч футбольный – 4 шт. - Мяч баскетбольный – 8шт. - Следочки для ног- 20шт. - Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений - 1 шт. - Детские тренажеры - 10 шт. - Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.

	<ul style="list-style-type: none"> - Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм - 1 шт. - Конус сигнальный - 10 шт. - Сетка волейбольная - 1 шт. - Лыжи деревянные- 25 шт. - Дуга для подлезания (разной высоты) - 4 шт. - Гимнастические палки -25 шт. - Обручи - 30 шт. - Мячи 25 см. - 30 шт. - Скамейки - 4шт. - 2метра. - Деревянные стойки - 4 шт. - Мишень - 2 шт. - Мешочки с песком – 30 шт. - Кегли - 43 шт. - Скакалки - 30 шт. - Массажная дорожка ребристая – 1 шт. - Маски для подвижных игр -10 шт. - Бубен – 2 шт.
--	--

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Обеспеченность методическими материалами Рабочей программы полностью соответствует ПОП ДО «Детский сад – дом радости», образовательной программе дошкольного образования Учреждения. Педагогическая работа по освоению детьми образовательной области ФР обеспечивается использованием программ, технологий и методических пособий.

Образовательная область «Физическое развитие» в части физическая культура младшая группа 3-4 года

Технологии и методические пособия	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
	<u>Наглядно-дидактические пособия</u> Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Образовательная область «Физическое развитие» в части физическая культура средняя группа 4-5 лет

Технологии и методические пособия	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
	<u>Методические пособия</u> <u>Наглядно-дидактические пособия</u> Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Образовательная область «Физическое развитие» в части физическая культура старшая группа 5-6 лет

Технологии и методические пособия	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
	<u>Наглядно-дидактические пособия</u> Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Образовательная область «Физическое развитие» в части физическая культура подготовительная группа 6-7 лет

Технологии и методические пособия	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
	<u>Наглядно-дидактические пособия</u> Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

Перечень материалов и оборудования физкультурного зала, необходимых для реализации Рабочей программы

Физическое развитие	
Физкультурное оборудование, инвентарь	Шведская стенка, гимнастические скамейки; гимнастические маты, мячи разных размеров, дуги-воротца для подлезания (высота 60 см), модули мягкие (горка, ворота, кубы различного размера и др.) кегли, кольцобросы, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком (вес 100 г), детские тренажеры.
Оздоровительное оборудование	Массажные коврики и дорожки. Оборудование для воздушных и водных процедур и пр.
Методическая литература по ФИЗО	-Картотека комплексов гимнастик (комплексы «ленивой» гимнастики, комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики, игровые комплексы утренней гимнастики, комплексы упражнений для глаз, комплексы бодрящей гимнастики после сна) -Подвижных (малоподвижных/подвижных, народных) игр -Конспекты занятий -Конспекты развлечений -Конспекты спортивных праздников -Диагностический материал.

3.3. Учебный план

Продолжительность физкультурных занятий (непрерывной образовательной деятельности) для детей от 3 до 4 лет не более 15 мин, от 4 до 5 лет не более 20 мин, от 5 до 6 лет не более 25 мин, от 6 до 7 лет не более 30 мин. Перерывы между занятиями (непрерывной образовательной деятельностью) - не менее 5 мин.

Учебный план занятий по физическому развитию дошкольников

музыкальные занятия	количество в неделю	количество в год
младшая	2	72
средняя	2	72
старшая	2	72
подготовительная	2	72

Форма перспективно-календарного планирования воспитательно-образовательного процесса Учреждения

Содержание воспитательно-образовательной работы					
неделя № _____	Пн дата	Вт дата	Ср дата	Чт дата	Пт дата
№ группы					
№ группы					
№ группы					
№ группы					
№ группы					
№ группы					
№ группы					
Индивидуальная работа					
Работа с родителями					

3.4. Специфика организации и содержание традиционных событий, праздников, мероприятий

Программа предусматривает организацию культурно-досуговой деятельности детей, задачами которой являются, организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки; развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках; создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых; обогащение личного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей; формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Цикличность организации досуговых мероприятий предполагает еженедельное их проведение (до 15 минут) во второй половине дня: каждую среду - вечер развлечений. Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников.

План физкультурных досугов и развлечений на 2024-2025 учебный год

месяц	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
сентябрь			«Осенний марафон»	
октябрь				Квест «Поиски клада»
ноябрь		«Путешествие на большой остров»		
декабрь	«Зимняя сказка»			
январь			Спортивный праздник: «Зимняя Спартакиада»	
февраль	Праздник, посвященный дню Защитника Отечества «Школа молодого бойца»		Спортивный праздник «А ну-ка мальчики!» (эстафеты с папами)	
март		«Как зима с весной встретилась».		
апрель	Музыкально-спортивное развлечение «День смеха»		Веселые старты, посвященные Дню космонавтики «Космонавтом быть хочу!»	
май	«Гномики»			«День семьи!» спортивные соревнования на школьном стадионе

План физкультурных досугов и развлечений в летний период 2024 – 2025 учебный год

№	Спортивные мероприятия	Участники
1	Физкультурный досуг к дню защиты детей: «Дружим со спортом!»	все группы
2	Развлечение «В гости к Солнышку!»	мл. гр.
3	Развлечение «Игры и забавы с водой»	ср. гр.
4	Спортивное развлечение «Весёлая физкультура!»	ст. гр.
5	Спортивное развлечение «Звёздное лето»	подг.гр.
6	Спортивный праздник «День Нептуна»	все группы
7	Развлечение «Игры на цветочной поляне»	мл. гр.
8	Хороводные игры, забавы: «Ходит Ваня»	ср. гр.
9	Развлечение «Игры под русской берёзкой»	ст. гр.
10	Спортивное развлечение «Народные гулянья»	подг.гр.
11	Спортивное развлечение «Мой весёлый звонкий мяч!»	мл. гр.
12	Спортивный праздник «До свиданья, Лето!»	ср.гр.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей,

обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства Учреждения, предоставляет возможности для общения и целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, охраны и укрепления здоровья воспитанников, а также возможности для уединения.

В соответствии с ФГОС ДО (п.3.3.4.) РППС должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды - соответствие возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей. Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов предполагает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; наличие в Учреждении или групповом помещении полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды предполагает наличие в Учреждении или групповом помещении различных пространств (для игры, конструирования и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды Учреждения обеспечивает концептуальную целостность образовательного процесса. Компоненты развивающей предметно-пространственной среды обеспечивают развитие детей по пяти образовательным областям.

Принимая во внимание интегративные качества образовательных областей, игрушки, оборудование и прочие материалы развивающей среды для реализации содержания одной образовательной области используются и в ходе реализации

содержания других областей, каждая из которых соответствует детским видам деятельности.

Все предметы развивающей среды известны детям, соответствуют их индивидуальным особенностям (возрастным и гендерным) для осуществления полноценной самостоятельной и совместной со сверстниками деятельности. В среду также включены предметы для совместной деятельности ребенка со взрослым (педагогом).

Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает наличие различных пространств для осуществления свободного выбора детьми разных видов деятельности на физкультурных занятиях:

- Миры избыточной информации
- Миры знаний

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и пространства Учреждения

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Методический кабинет	<ul style="list-style-type: none"> • Осуществление методической помощи педагогам • Организация консультаций, педсоветов, семинаров и других форм повышения педагогического мастерства • Выставка дидактических и методических материалов для организации работы с детьми по различным направлениям 	<ul style="list-style-type: none"> • Библиотека педагогической, методической и детской литературы • Библиотека периодических изданий • Демонстрационный, раздаточный материал для ООД • Опыт работы педагогов • Документация по содержанию работы в Учреждения (годовой план, протоколы педсоветов, работа по аттестации, результаты мониторинга детей и педагогов, информация о состоянии работы по реализации программы)
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение ООД • Утренняя гимнастика • Развлечения, тематические, спортивные досуги; • Театральные представления, праздники; • Родительские встречи и прочие мероприятия для родителей • Проведение педсоветов, семинаров-практикумов 	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр, аудиокассеты, пианино • Ширма • Проекторы • Мебель для спортивного инвентаря, атрибутов, оборудования • Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания
Коридоры Учреждения	<ul style="list-style-type: none"> • Информационно-просветительская работа с сотрудниками Учреждения и родителями 	<ul style="list-style-type: none"> • Стенды для родителей, визитка Учреждения • Стенды для сотрудников (наша безопасность, коллегам на заметку, права ребенка, уголок потребителя, контроль, визитная карточка Учреждения, • Выставки детского творчества • Выставки совместных семейных творческих работ
Территория Учреждения	<ul style="list-style-type: none"> • Прогулки, наблюдения • Игровая деятельность • Самостоятельная двигательная 	<ul style="list-style-type: none"> • Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп • Игровое, функциональное

	деятельность	(навесы, столы, скамьи) и спортивное оборудование <ul style="list-style-type: none"> • Спортивная площадка • Деревня • Огород
Групповая комната	<ul style="list-style-type: none"> • Совместная и самостоятельная деятельность • ООД в соответствии с образовательной программой 	<ul style="list-style-type: none"> • Детская мебель для практической деятельности; • Игровая мебель. • Атрибуты для сюжетно-ролевых игр: «Семья», «Гараж», «Магазин» • Материалы и оборудования для уголков, центров развития детей • Дидактические, настольно-печатные игры. • Конструкторы (настольный, напольный, ЛЕГО). • Методические пособия в соответствии с возрастом детей.
Приемная	<ul style="list-style-type: none"> • Информационно-просветительская работа с родителями. 	<ul style="list-style-type: none"> • Информационные стенды для родителей • Выставки детского творчества

**Характеристика развивающей предметно-пространственной среды
физкультурного зала**

Критерий	Характеристика
Насыщенность	Соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов РППС, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"> - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.
Трансформируемость	РППС меняется в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
Полифункциональность	РППС предоставляет возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды.
Вариативность	В физкультурном зале имеются различные пространства (для игры, совместной деятельности и пр.), а также разнообразные материалы, игры, атрибуты и оборудование, обеспечивающее свободный выбор детей, периодическую сменяемость спортивного материала, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.
Доступность	РППС обеспечивает доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.
Безопасность	Предметно-пространственная среда соответствует всем требованиям по обеспечению надежности и безопасности использования материалов и оборудования, их исправность и сохранность.

