

МБДОУ детский сад № 5 «Березка»

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
детского сада №5 «Берёзка»  
Федорина Н.М.  
Приказ № 42 от 01.09 20 23 г.



**Рабочая программа по ОО «Физическое развитие»  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ детского сада №5 «Березка»  
Жмакиной Анны Сергеевны**

Срок реализации Программы -1 год (2023 -2024 учебный год)

Разработчик программы  
инструктор по физической культуре  
Жмакина Анна Сергеевна

Сергач-2023 г.

## Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»	3
1.3. Планируемые результаты освоения Программы	4
2. Содержательный раздел	7
2.1. Задачи физического развития детей	7
2.1.2. Задачи физического развития детей 1-2 лет	7
2.1.3. Задачи физического развития детей 2-3 лет	7
2.1.4. Задачи физического развития детей 3-4 лет	7
2.1.5. Задачи физического развития детей 4-5 лет	7
2.1.6. Задачи физического развития детей 5-6 лет	8
2.1.7. Задачи физического развития детей 6-7 лет	8
2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	9
2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 1-2 лет	9
2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	9
2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	11
2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	13
2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	15
2.2.6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	18
2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	22
2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации	24
2.5. Взаимодействие педагогов	25
2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.7. Особенности взаимодействий с семьей воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	27
3. Организационный раздел	28
3.1. Расписание занятий	28
3.2. Расписание утренней гимнастики	28
3.3. Расписание Развлечений	29
3.4. Режим двигательной активности	30
3.5. Перспективный план «ОО Физическое развитие»	31
<b>Приложение</b>	
Приложение 1. Годовой план	
Приложение 2. Паспорт спортивного зала	
Приложения 3. Комплексно-тематический план	

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №5 «Березка», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее — ФГОС ДО), с учетом Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее — ФОП ДО), с учетом особенностей муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №5 «Березка», региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов обучающихся и их родителей (законных представителей).

**Рабочая программа по ОО «Физическое развитие» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №373 от 31.07.2020, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20
- ФГОС ДО (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №5 «Березка»

### **1.2. Цель и задачи программы в образовательной области «Физическое развитие»**

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

**Задачи:**

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

**Основные направления физкультурно – оздоровительной работы**

1. Создание условий
  - Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
  - Обеспечение благоприятного течения адаптации

- Выполнение санитарно – гигиенического режима
- 2. Организационно – методическое и педагогическое направление
  - Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
  - Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
  - Систематическое повышение квалификации педагогических кадров
  - Составление планов оздоровления
  - Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, здоровья воспитанников методами диагностики.
- 3. Физкультурно – оздоровительное направление
  - Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
  - Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.
- 4. Профилактическое направление
  - Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
  - Дегельминтизация.
  - Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### **1.3. Планируемые результаты освоения Программы**

#### **Группа раннего возраста от 1 года до 2 лет.**

##### **Развитие движений.**

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни.

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности.

Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием — как внутри помещений ДООУ, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. д.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной деятельности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

В сфере формирования навыков безопасного поведения.

Взрослые создают в ДООУ безопасную среду, а также предупреждают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не реализуются за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

#### **Группа раннего возраста от 2 до 3 лет.**

##### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Имеет представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека.

Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку, ходит, бегает, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога

Ползает, лазит, разнообразно действует с мячом, прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Играет вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, в ходе которых совершенствуются основные движения.

Имеет выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей.

### **Младшая группа от 3 до 4 лет.**

#### **Образовательная область «Физическое развитие».**

Дети учатся различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Развивается представление о ценности здоровья. Формируется потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Совершенствуются культурно-гигиенические навыки, формируются простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Развиваются образные виды движений. Дети учатся ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учатся действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учатся энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закрепляется умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжают учиться ловить мяч двумя руками одновременно. Обучатся хвату за перекладину во время лазанья. Закрепляется умение ползать; сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивается самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Формируется интерес и любовь к спорту, потребность в двигательной активности. Приобщаются к доступным спортивным занятиям, подвижным играм.

Развивается самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощряются самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Средняя группа от 4 до 5 лет.**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

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.

### **Старшая группа от 5 до 6 лет.**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Формируется становление ценностей здорового образа жизни. Расширяется представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширяются представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формируются представления о правилах ухода за больным. Воспитывается сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формируется потребность в здоровом образе жизни. Формируется привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закрепляются умения замечать и самостоятельно устранять неполадки в своем внешнем виде. Совершенствуется культура еды. Продолжает формироваться правильная осанка; умение осознанно выполнять движения. Совершенствуются двигательные умения и навыки детей. Развивается быстрота, сила, выносливость, гибкость. Закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий; лазать по гимнастической стенке, меняя темп; прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучаются помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Прививается интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомятся с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате. Учатся элементам спортивных игр,

играм с элементами соревнования, играм эстафетам. Воспитывается у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх — эстафетах.

**Подготовительная группа от 6 до 7 лет.**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи физического развития детей**

#### **2.1.2 Задачи физического развития детей 1-2 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком.

Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.

Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом.

Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям.

Укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

### **2.1.3. Задачи физического развития детей 2-3 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития.

Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.

Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.

Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.

Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.

Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **2.1.4. Задачи физического развития детей 3-4 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития.

Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.

Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.

Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность.

Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### **2.1.5. Задачи физического развития детей 4-5 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности.

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.

### **2.1.6. Задачи физического развития детей 5-6 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития.

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.

#### **2.1.7. Задачи физического развития детей 6-7 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития.

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.

## **2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников**

### **2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 1-2 лет**

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для



сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

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

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2. Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3. Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

### **2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазание: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

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

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

### **2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет**

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 расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с 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; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

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

1. 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).

2. 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.

3. 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).

4. 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.

#### **2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет**

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 огибаемая 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 в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

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); перекладывание 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 поднятие 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; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекалывание 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 поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

1. 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).

2. 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 «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

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

3. 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.

#### 4. 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.

##### **2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет**

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

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); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); 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 переключивание их с места на место.

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

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 «ступаящим 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).

6. Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

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

#### **2.2.6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет**

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; выпрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады 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, переключивание 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 мяча «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; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

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

Катание на 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 спортивным 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 лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

Группа раннего возраста

- Формированию умения находить свое место при совместных построениях, передвижениях.
- Созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие.
- Формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх.

Младшая группа

- Формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях.
- Выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения.
- Созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие.
- Формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх.

- Организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- Формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств.
- Обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх.

- Умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры.

- Развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.
- Овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- Развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями.

- Поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений.
- Обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам.

- Поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
- Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная к школе группа

- Закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей.
- Созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр- эстафет, музыкально-ритмических упражнений.
- Обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- Обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.
- Поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать.
- Приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации**

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

Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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

-Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

-Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;

-Самостоятельная деятельность детей;

-Взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

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

- Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

-При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

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

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале. (см. Приложение: Двигательный режим детей дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений. (см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

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

Вербальные методы (словесные):

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

Практические методы:

- Призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.

- Закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- Предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, репродуктивный метод: чтение);
- Создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- Постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений; эвристический метод (частично-поисковый):



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

исследовательский метод:

-Составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

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

### **2.5. Взаимодействие педагогов**

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

Взаимодействие с администрацией ДОО.

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

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

Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

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

Взаимодействие с педагогом-психологом

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

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

Взаимодействие с учителем-логопедом

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОУ и объединения усилий в данном направлении, взаимосвязь в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ТНР занимается не только учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то инструктор по физической культуре на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития

двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

## **2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной).
- Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов

совместной деятельностью [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

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

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

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

**3. Организационный раздел**  
**3.1. Расписание занятий.**

День недели	ГВР	Младшая	Средняя	Старшая	Разновозрастная	Подготовительная
Понедельник	1 гр. 09:00-09:06 2 гр. 09:10 - 09:20	09:25 – 09:40		11:00 – 11:25 На прогуле	10:20 – 10:50	
Вторник		15:55 – 16:10		09:35 – 10:00		
Среда	1 гр. 15:30 – 15:36 2 гр. 15:40 - 15:50		09:00 – 09:20	09:45 – 10:10		10:15 – 10:45
Четверг			09:40-10:00		09:00 – 09:30	11:15 – 11:45 на прогулке
Пятница		09:30 – 09:45	10:00 – 10:20		11:15 – 11:45 на прогулке	09:00 – 09:30

**3.2 Расписание утреней гимнастики**

Группы	Время проведения	Место проведения
Младшая группа	08:00 – 08:05	Физкультурный зал
Средняя группа	08:06 – 08:14	Физкультурный зал
Старшая группа	08:15 – 08:25	Физкультурный зал
Разновозрастная группа	08:25 – 08:35	Физкультурный зал
Подготовительная группа	08:25 – 08:35	Физкультурный зал

### 3.3 Расписание развлечений

День недели	ГВР	Младшая	Средняя	Старшая	Разновозрастная	Подготовительная
Понедельник			2-я неделя месяца 15:40 - 15:55		1-я неделя месяца 15:50 - 16:15	
Вторник						
Среда	2-я неделя месяца 16:00 – 16:10					4-я неделя месяца 15:40 – 16:10
Четверг						
Пятница		4-я неделя месяца 15:40 – 15:55		3-я неделя месяца 15:50 – 16:15		

### 3.4. Режим двигательной активности.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2 – 3 лет.	3 – 4 лет.	4 – 5 лет.	5 – 6 лет.	6 – 7 лет.
Физкультурные занятия.	в помещении	2 раза в неделю по 10 мин	3 раза в неделю по 15 мин	3 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
	На улице				1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 мин	Ежедневно 5 – 6 мин	Ежедневно 6 – 8 мин	Ежедневно 8 – 10 мин	Ежедневно 10 – 12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 – 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 – 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 – 30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 – 40 мин
	Физкультминутки (в середине статического занятия)				1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурное развлечение	1 раз в месяц по 10 мин	1 раз в месяц по 15 мин	1 раз в месяц по 20 мин	1 раз в месяц по 25 мин	1 раз в месяц по 30 мин
	Физкультурный праздник			2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	подвижные и спортивные игры					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

### 3.5. Перспективный план «ОО Физическое развитие»

#### Перспективный план «ОО Физическое развитие» Группы раннего возраста (ГВР)

##### Сентябрь

1-я неделя:

1 занятие Тема «В гости к кукле Кати»

2 занятие Тема «В гостях у мячей»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Осенние забавы с листочками»

2 занятие Тема «Овощи»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Весёлые воробушки»

2 занятие Тема «К нам пришёл зайка»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Цыплятки-малые ребятки»

2 занятие Тема «Осенние листочки»

##### Октябрь

1-я неделя:

1 занятие Тема «Наши ручки»

2 занятие Тема «Вот как я умею»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Наши ножки»

2 занятие Тема «Наши ручки»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Теремок»

2 занятие Тема «Весёлые поросята»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Котятки»

2 занятие Тема «Красивая дорожка»

##### Ноябрь

1-я неделя:

1 занятие Тема «Моя Улица»

2 занятие Тема «В гости к филе»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Кошкин дом»

2 занятие Тема «Лесные жители»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Петрушки»

2 занятие Тема «Вот какой платочек мой»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Скоро зима»

2 занятие Тема «Гуси»

## **Декабрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Зима»

2 занятие Тема «Снежок-мой дружок»

2-я неделя:

1 занятие Тема «К нам пришел Петрушка»

2 занятие Тема «Послушный мяч»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Волшебные варежки»

2 занятие Тема «Красивые снежинки»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Стеклянные шары»

2 занятие Тема «Новый год у ворот»

## **Январь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Зимушка-зима»

2 занятие Тема «Зайка беленький сидит»

2-я неделя:

1 занятие Тема «В гости к зверятам»

2 занятие Тема «Волшебная снежинка»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Снеговик в гостях у ребят»

2 занятие Тема «Погреем ножки»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Снежные комочки»

2 занятие Тема «Зимние забавы»

## **Февраль**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Кошка с котятами»

2 занятие Тема «любопытные козлята»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Куручки и цыплятки»

2 занятие Тема «Красивые платочки»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Бабушка и колобок в гостях у малышей»

2 занятие Тема «Мама-зайчиха»

4-я неделя:

1 занятие Тема «В гостях у бабушки-Загадушки»

2 занятие Тема «Собака и щенок»

## **Март**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Кошка с котятами»

2 занятие Тема «Красивые платочки»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Матрешка – любимая игрушка»

2 занятие Тема «Магазин игрушек»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Платочки для матрешки»

2 занятие Тема «У нас неваляшка»

4-я неделя:

1 занятие Тема «К нам гости пришли»

2 занятие Тема «Бабочка в гостях у ребят»

## **Апрель**

1-я неделя:

- 1 занятие Тема «На весёлой полянке»
- 2 занятие Тема «Доктор Айболит»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Весёлые медвежата»
  - 2 занятие Тема «Быстрый мяч»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Солнышко и дождик»
  - 2 занятие Тема «Мама-зайчиха»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Мой весёлый звонкий мяч»
  - 2 занятие Тема «У солнышка в гостях»

## **Май**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Весенние Деревья»
  - 2 занятие Тема «Пройди и не задень»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Козлятки скачут по травке»
  - 2 занятие Тема «Кто дальше бросит»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Есть у нас огород»
  - 2 занятие Тема «Ловкие ручки»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Вот как мы умеем»
  - 2 занятие Тема «Маленькие мы и большие мячики»

## **Перспективный план «ОО Физическое развитие» младшей группы**

### **Сентябрь**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «В гости к игрушкам»
  - 2 занятие Тема «Мы дружные ребята»
  - 3 занятие Тема «Ходьба парами»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «На огороде»
  - 2 занятие Тема «Овощной магазин»
  - 3 занятие Тема «Весёлые зайки»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Прокати мяч»
  - 2 занятие Тема «Осенние забавы»
  - 3 занятие Тема «Осенний листопад»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Перелёт птиц»
  - 2 занятие Тема «Ловкие физкультурники»
  - 3 занятие Тема «У рябинки, у рябинки»

### **Октябрь**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Наши ручки»
  - 2 занятие Тема «Весёлые козлятки»
  - 3 занятие Тема «Забавные игры»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Наши ножки»



2 занятие Тема «Ежиха и ежата»

3 занятие Тема «Волшебная палочка»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Послушный мяч»

2 занятие Тема «К куклам в гости»

3 занятие Тема «Путешествие на автобусе»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Волшебная скамейка»

2 занятие Тема «Ловкие физкультурники»

3 занятие Тема «Флажок»

## **Ноябрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Бабушка и колобок в гостях у малышей»

2 занятие Тема «Строим дом»

3 занятие Тема «Забавные игры»

2-я неделя:

1 занятие Тема «К куклам в гости»

2 занятие Тема «У нас в гостях – Карлсон»

3 занятие Тема «Волшебная палочка»

3-я неделя:

1 занятие Тема «К нам пришел петрушка»

2 занятие Тема «Послушный мяч»

3 занятие Тема «Поздняя осень»

4-я неделя:

1 занятие Тема «В гости к зверятам»

2 занятие Тема «Воробушки и кот»

3 занятие Тема «Первый снег»

## **Декабрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Волшебный варежки»

2 занятие Тема «Красивые снежинки»

3 занятие Тема «Ах вы сани, мои сани!»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Стеклянные шары»

2 занятие Тема «Новый год у ворот»

3 занятие Тема «маленькие работники»

3-я неделя:

1 занятие Тема «К нам пришел Петрушка»

2 занятие Тема «Начинается зима»

3 занятие Тема «Познакомимся с инеем»

4-я неделя:

1 занятие Тема «В гости к зверятам»

2 занятие Тема «Хороводим хоровод»

3 занятие Тема «Белые снежинки»

## **Январь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Зимние забавы»

2 занятие Тема «Мой весёлый мяч»

3 занятие Тема «Снежные комочки»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Поездка в цирк»

2 занятие Тема «В гости к зверятам»

3 занятие Тема «Зимняя дорожка»

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Я весёлый снеговик»
- 2 занятие Тема «Что нам нравится зимой»
- 3 занятие Тема «Глубокий снег»
- 4-я неделя:

- 1 занятие Тема «Зимующие птицы»
- 2 занятие Тема «Заячьи следы»
- 3 занятие Тема «На горке»

## **Февраль**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Бравые солдаты»
  - 2 занятие Тема «Целься вернее»
  - 3 занятие Тема «Зимующие птицы»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Я и мой папа»
  - 2 занятие Тема «Мои спортивные родители»
  - 3 занятие Тема «Снежная карусель»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Наша армия сильна»
  - 2 занятие Тема «Храбрецы и удальцы»
  - 3 занятие Тема «Зимние игры»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Солнечные зайчики»
  - 2 занятие Тема «Нужный платочек»
  - 3 занятие Тема «Спешит на улицу детвора»

## **Март**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Мама – зайчиха»
  - 2 занятие Тема «Кошка с котятами»
  - 3 занятие Тема «Весёлые воробушки»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Наши игрушки»
  - 2 занятие Тема «Котята и щенята»
  - 3 занятие Тема «Весёлые воробушки»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Русская матрешка»
  - 2 занятие Тема «Путешествие в мини-музей ДОУ»
  - 3 занятие Тема «Быстрый мяч»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Путешествие в мир русских народных игр»
  - 2 занятие Тема «Красивый платочек»
  - 3 занятие Тема «Мы спешим на улицу»

## **Апрель**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «У солнышка в гостях»
  - 2 занятие Тема «Гимнастическая стенка»
  - 3 занятие Тема «Весенние лужицы»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Идёт весна на улицу»
  - 2 занятие Тема «Карлсон в гостях у ребят»
  - 3 занятие Тема «Комары-пищалки»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Насекомые»

- 2 занятие Тема «Быстрый мяч»
- 3 занятие Тема «Солнышко и дождик»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Рождение одуванчика»
  - 2 занятие Тема «Кто дальше прыгнет?!»
  - 3 занятие Тема «Зазеленела травка»

### **Май**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Солнышко лучистое»
  - 2 занятие Тема «Круглый обруч»
  - 3 занятие Тема «Сильный, слабый ветерок»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Домашние птицы»
  - 2 занятие Тема «Маленькие мы и большие мячи»
  - 3 занятие Тема «Весёлый велосипед»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Насекомые»
  - 2 занятие Тема «Быстрый мяч»
  - 3 занятие Тема «Обруч на дорожке»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Кудрявая берёзка»
  - 2 занятие Тема «Забавные скамейки»
  - 3 занятие Тема «Рождение одуванчика»

## **Перспективный план «ОО физическое развитие» средней группы**

### **Сентябрь**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Встреча с игрушками»
  - 2 занятие Тема «Мы самые сильные»
  - 3 занятие Тема «Экскурсия по территории д/сада»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «На огороде»
  - 2 занятие Тема «Весёлый мяч»
  - 3 занятие Тема «Нам знакомы эти игры»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Овощи и фрукты»
  - 2 занятие Тема «Весёлый мяч»
  - 3 занятие Тема «Карусель»
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Колобок»
  - 2 занятие Тема «Заячьи прыжки»
  - 3 занятие Тема «В гости к графу Листопаду»

### **Октябрь**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «На огороде»
  - 2 занятие Тема «Я – человек»
  - 3 занятие Тема «Послушный мяч»
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Маленькие работники»
  - 2 занятие Тема «Путешествие в сторону здоровья»
  - 3 занятие Тема «Наши ножки»
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Колобок»

2 занятие Тема «В гости к Филе»  
3 занятие Тема «Сильные, смелые, ловкие»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Цветы на клумбе»  
2 занятие Тема «На чем можно ездить?»  
3 занятие Тема «Флажок»

### **Ноябрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Юные футболисты»  
2 занятие Тема «Весёлые аттракционы»  
3 занятие Тема «Городки»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Экскурсия по Сергачу»  
2 занятие Тема «В зоопарке»  
3 занятие Тема «Дружные ребята»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Зверюшки, наострите ушки»  
2 занятие Тема «К нам пришел Петрушка»  
3 занятие Тема «Забавные игры нас ждут»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Воробушки и кот»  
2 занятие Тема «Хороводим хоровод»  
3 занятие Тема «Первый снег»

### **Декабрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Начинается зима»  
2 занятие Тема «Стеклянная игрушка»  
3 занятие Тема «Ледовая лужица»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Волшебные варежки»  
2 занятие Тема «Красивые снежинки»  
3 занятие Тема «Ах, вы сани, мои сани»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Новогодние шары»  
2 занятие Тема «В гостях у еловой веточки»  
3 занятие Тема «Познакомимся с инеем»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Зимующие птицы»  
2 занятие Тема «Хороводим хоровод»  
3 занятие Тема «Перепрыгни через снежный ком»

### **Январь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Идёт волшебница зима»  
2 занятие Тема «Зимующие птицы»  
3 занятие Тема «Ледовая лужица»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Волшебная варежки»  
2 занятие Тема «Красивые снежинки»  
3 занятие Тема «Ах, вы сани мои сани»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Что нам нравится зимой»  
2 занятие Тема «В гости к зверятам»  
3 занятие Тема «Познакомимся с инеем»

4-я неделя:

- 1 занятие Тема «Снеговичок»
- 2 занятие Тема «Снежная баба»
- 3 занятие Тема «Снежный рой»

### **Февраль**

1-я неделя:

- 1 занятие Тема «Бравые солдаты»
- 2 занятие Тема «Целься вернее»
- 3 занятие Тема «Зимующие птицы»

2-я неделя:

- 1 занятие Тема «Наша армия сильна»
- 2 занятие Тема «Мои спортивные родители»
- 3 занятие Тема «Снежная карусель»

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Мой папа самый лучший»
- 2 занятие Тема «Храбрецы и удальцы»
- 3 занятие Тема «Санки, саночки»

4-я неделя:

- 1 занятие Тема «Солнечные зайчики»
- 2 занятие Тема «Нужный платочек»
- 3 занятие Тема «Спешит на улицу детвора»

### **Март**

1-я неделя:

- 1 занятие Тема «У бабушки в гостях»
- 2 занятие Тема «Весёлый обруч»
- 3 занятие Тема «Зайки и зайчиха»

2-я неделя:

- 1 занятие Тема «Мы матрёшки»
- 2 занятие Тема «Весёлые балалайки»
- 3 занятие Тема «Забавные игры»

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Мы с петрушкой»
- 2 занятие Тема «Знакомство с самоваром»
- 3 занятие Тема «Не упади»

4-я неделя:

- 1 занятие Тема «Русская матрёшка»
- 2 занятие Тема «Путешествие в мини-музей»
- 3 занятие Тема «Подбрось-поймай»

### **Апрель**

1-я неделя:

- 1 занятие Тема «Что там в небе голубом?»
- 2 занятие Тема «Будь сильным»
- 3 занятие Тема «Зайки и зайчиха»

2-я неделя:

- 1 занятие Тема «Башмачки»
- 2 занятие Тема «Солнышко и дождик»
- 3 занятие Тема «Нас ждет апрель на улице»

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Птицы летят»
- 2 занятие Тема «Насекомые»
- 3 занятие Тема «Комары-пищалки»

4-я неделя:

- 1 занятие Тема «Чудеса весеннего леса»
- 2 занятие Тема «Солнышко лучистое»
- 3 занятие Тема «Быстрый мяч»

## **Май**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Нам нужен мир!»

2 занятие Тема «Салют стране родной»

3 занятие Тема «Воробьи-прыгуны»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Кудрявая берёзка»

2 занятие Тема «Крепкий пол»

3 занятие Тема «На зелёной травке»

3-я неделя:

1 занятие Тема «Чей мячик дальше летит!»

2 занятие Тема «Путешествие колобка»

3 занятие Тема «Зайки на лужайки»

4-я неделя:

1 занятие Тема «Что такое лето?»

2 занятие Тема «Божья коровка»

3 занятие Тема «Кто самый быстрый»

## **Перспективный план «ОО физическое развитие» старшей группы**

### **Сентябрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «На огороде»

2 занятие Тема «Овощи и фрукты»

3 занятие Тема «Послушный мяч» (На прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Как рождается хлеб?»

2 занятие Тема «Ползание на четвереньках между предметами»

3 занятие Тема «Весёлые грибочки» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Лес полон сказок и чудес»

2 занятие Тема «Сбор яблок»

3 занятие Тема «Горят огни рябины красной» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Перелетные птицы»

2 занятие Тема «Урожай, урожай! Что хочешь выбирай»

3 занятие Тема «Баскетбол» (на прогулке)

### **Октябрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Я вырасту здоровым»

2 занятие Тема «Сильные, смелые, ловкие»

3 занятие Тема «Муравьишки на футболе» (На прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Путешествие на планете Здоровья»

2 занятие Тема «Я здоровье берегу»

3 занятие Тема «Быстрый мяч» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Народные игры»

2 занятие Тема «На концерте»

3 занятие Тема «Шустрые воробушки» (На прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «День народного единства»

2 занятие Тема «Туристы в городе»

3 занятие Тема «Наши любимые игры» (на прогулке)

### **Ноябрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Народные игры»

2 занятие Тема «На концерт»

3 занятие Тема «Быстрый мяч» (На прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «День народного единства»

2 занятие Тема «Туристы в городе»

3 занятие Тема «Наши любимые игры» (На прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Времена года»

2 занятие Тема «Элементы хоккея»

3 занятие Тема «Мы любим играть» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Одежда людей осенью»

2 занятие Тема «Стеклянная игрушка»

3 занятие Тема «Прыжки и метание» (На прогулке)

## **Декабрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Зима пришла»

2 занятие Тема «Элементы хоккея»

3 занятие Тема «Весёлая карусель» (На прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Дед Мороз в пути»

2 занятие Тема «Хоровод под новый год»

3 занятие Тема «Катать не уставать» (На прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Кошка снегом моет нос»

2 занятие Тема «на ёлочном базаре»

3 занятие Тема «Снежок мой дружок» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Новый год у ворот»

2 занятие Тема «Волшебная гостья»

3 занятие Тема «Вратарь» (на прогулке)

## **Январь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Идёт зима – аukaет!...»

2 занятие Тема «Элементы хоккея»

3 занятие Тема «Снежная карусель» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Сами саночки бегут»

2 занятие Тема «Весёлые воробушки»

3 занятие Тема «Ледяные дорожки» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Кошка снегом моет нос – повторение»

2 занятие Тема «Белые медведи»

3 занятие Тема «Снежок мой дружок» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Согреемся на морозе»

2 занятие Тема «А за окном то дождь, то снег»

3 занятие Тема «На горке» (на прогулке)

## **Февраль**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Здравствуй, Февраль!»

2 занятие Тема «Весёлые старты»

3 занятие Тема «Встреча с вьюгой» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «В гости к Фее Февралевне»

2 занятие Тема «Похлопаем, потопаем»

3 занятие Тема «Все на лыжи» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Храбрецы и удалыцы»

2 занятие Тема «А за окном то дождь, то снег»

3 занятие Тема «На горке» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «К нам весна шагает»

2 занятие Тема «Хотим быть стройными, как мама»

3 занятие Тема «До свидания хоккей с шайбой» (на прогулки)

## **Март**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Маме помогаем»

2 занятие Тема «Мы самые ловкие»

3 занятие Тема «На поиски следов весны» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Встреча с Народной куклой – самоделкой»

2 занятие Тема «К нам пришла весна»

3 занятие Тема «Спешит на улицу детвора» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Путешествие в мир русских народных игр»

2 занятие Тема «Красивый платочек»

3 занятие Тема «Быстрый мяч» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Мы матрешки»

2 занятие Тема «Путешествие в мини-музей»

3 занятие Тема «Забавные игры» (на прогулке)

## **Апрель**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Перелетные птицы»

2 занятие Тема «Весёлые игры»

3 занятие Тема «Весенние явления» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Солнечные зайчики»

2 занятие Тема «Весна красная пришла»

3 занятие Тема «Следы весны» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Я б в разведчики пошел»

2 занятие Тема «Будущие солдаты»

3 занятие Тема «Сильные, Крепкие» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Чтим и помним героев войны»

2 занятие Тема «Есть такая профессия»

3 занятие Тема «Игры соревнования» (на прогулке)

## **Май**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Победа будет за нами»

2 занятие Тема «Вспомним те дни»

3 занятие Тема «Переправа, снайперы» (на прогулке)



2-я неделя:

1 занятие Тема «Солнечные зайчики»

2 занятие Тема «Туристы»

3 занятие Тема «Солнечная полянка» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «По соревнуемся»

2 занятие Тема «Есть у солнышка друзья»

3 занятие Тема «На лужайки» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Вот какими мы стали»

2 занятие Тема «По дорожкам д/сада»

3 занятие Тема «Непоседы»

## Перспективный план «ОО физическое развитие разновозрастной группы

### Сентябрь

1-я неделя:

1 занятие Тема «На огороде»

2 занятие Тема «Овощи и фрукты»

3 занятие Тема «Послушный мяч» (На прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Как рождается хлеб?»

2 занятие Тема «Ползание на четвереньках между предметами»

3 занятие Тема «Весёлые грибочки» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Лес полон сказок и чудес»

2 занятие Тема «Сбор яблок»

3 занятие Тема «Горят огни рябины красной» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Перелетные птицы»

2 занятие Тема «Урожай, урожай! Что хочешь выбирай»

3 занятие Тема «Баскетбол» (на прогулке)

### Октябрь

1-я неделя:

1 занятие Тема «Я вырасту здоровым»

2 занятие Тема «Сильные, смелые, ловкие»

3 занятие Тема «Муравьишки на футболе» (На прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Путешествие на планете Здоровья»

2 занятие Тема «Я здоровье берегу»

3 занятие Тема «Быстрый мяч» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Народные игры»

2 занятие Тема «На концерте»

3 занятие Тема «Шустрые воробушки» (На прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «День народного единства»

2 занятие Тема «Туристы в городе»

3 занятие Тема «Наши любимые игры» (на прогулке)

### Ноябрь

1-я неделя:

1 занятие Тема «Народные игры»  
2 занятие Тема «На концерт»  
3 занятие Тема «Быстрый мяч» (На прогулке)  
2-я неделя:  
1 занятие Тема «День народного единства»  
2 занятие Тема «Туристы в городе»  
3 занятие Тема «Наши любимые игры» (На прогулке)  
3-я неделя:  
1 занятие Тема «Времена года»  
2 занятие Тема «Элементы хоккея»  
3 занятие Тема «Мы любим играть» (на прогулке)  
4-я неделя:  
1 занятие Тема «Одежда людей осенью»  
2 занятие Тема «Стеклянная игрушка»  
3 занятие Тема «Прыжки и метание» (На прогулке)

### **Декабрь**

1-я неделя:  
1 занятие Тема «Зима пришла»  
2 занятие Тема «Элементы хоккея»  
3 занятие Тема «Весёлая карусель» (На прогулке)  
2-я неделя:  
1 занятие Тема «Дед Мороз в пути»  
2 занятие Тема «Хоровод под новый год»  
3 занятие Тема «Катать - не уставать» (На прогулке)  
3-я неделя:  
1 занятие Тема «Кошка снегом моет нос»  
2 занятие Тема «На ёлочном базаре»  
3 занятие Тема «Снежок мой дружок» (на прогулке)  
4-я неделя:  
1 занятие Тема «Новый год у ворот»  
2 занятие Тема «Волшебная гостья»  
3 занятие Тема «Вратарь» (на прогулке)

### **Январь**

1-я неделя:  
1 занятие Тема «Идёт зима – аукает!..»  
2 занятие Тема «Элементы хоккея»  
3 занятие Тема «Снежная карусель» (на прогулке)  
2-я неделя:  
1 занятие Тема «Сами саночки бегут»  
2 занятие Тема «Весёлые воробушки»  
3 занятие Тема «Ледяные дорожки» (на прогулке)  
3-я неделя:  
1 занятие Тема «Кошка снегом моет нос – повторение»  
2 занятие Тема «Белые медведи»  
3 занятие Тема «Снежок мой дружок» (на прогулке)  
4-я неделя:  
1 занятие Тема «Согреемся на морозе»  
2 занятие Тема «А за окном то дождь, то снег»  
3 занятие Тема «На горке» (на прогулке)

### **Февраль**

1-я неделя:  
1 занятие Тема «Здравствуй, Февраль!»  
2 занятие Тема «Весёлые старты»  
3 занятие Тема «Встреча с вьюгой» (на прогулке)

2-я неделя:

- 1 занятие Тема «В гости к Фее Февралевне»
- 2 занятие Тема «Похлопаем, потопаем»
- 3 занятие Тема «Все на лыжи» (на прогулке)

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Храбрецы и удалцы»
- 2 занятие Тема «А за окном то дождь, то снег»
- 3 занятие Тема «На горке» (на прогулке)

4-я неделя:

- 1 занятие Тема «К нам весна шагает»
- 2 занятие Тема «Хотим быть стройными, как мама»
- 3 занятие Тема «До свидания хоккей с шайбой» (на прогулки)

## **Март**

1-я неделя:

- 1 занятие Тема «Маме помогаем»
- 2 занятие Тема «Мы самые ловкие»
- 3 занятие Тема «На поиски следов весны» (на прогулке)

2-я неделя:

- 1 занятие Тема «Встреча с Народной куклой – самоделкой»
- 2 занятие Тема «К нам пришла весна»
- 3 занятие Тема «Спешит на улицу детвора» (на прогулке)

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Путешествие в мир русских народных игр»
- 2 занятие Тема «Красивый платочек»
- 3 занятие Тема «Быстрый мяч» (на прогулке)

4-я неделя:

- 1 занятие Тема «Мы матрешки»
- 2 занятие Тема «Путешествие в мини-музей»
- 3 занятие Тема «Забавные игры» (на прогулке)

## **Апрель**

1-я неделя:

- 1 занятие Тема «Перелетные птицы»
- 2 занятие Тема «Весёлые игры»
- 3 занятие Тема «Весенние явления» (на прогулке)

2-я неделя:

- 1 занятие Тема «Солнечные зайчики»
- 2 занятие Тема «Весна красная пришла»
- 3 занятие Тема «Следы весны» (на прогулке)

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Я б в разведчики пошел»
- 2 занятие Тема «Будущие солдаты»
- 3 занятие Тема «Сильные, Крепкие» (на прогулке)

4-я неделя:

- 1 занятие Тема «Чтим и помним героев войны»
- 2 занятие Тема «Есть такая профессия»
- 3 занятие Тема «Игры соревнования» (на прогулке)

## **Май**

1-я неделя:

- 1 занятие Тема «Победа будет за нами»
- 2 занятие Тема «Вспомним те дни»
- 3 занятие Тема «Переправа, снайперы» (на прогулке)

2-я неделя:

- 1 занятие Тема «Солнечные зайчики»
- 2 занятие Тема «Туристы»

3 занятие Тема «Солнечная полянка» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «По соревнуемся»

2 занятие Тема «Есть у солнышка друзья»

3 занятие Тема «На лужайки» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Вот какими мы стали»

2 занятие Тема «По дорожкам д/сада»

3 занятие Тема «Непоседы» (на прогулки)

### **Перспективный план «ОО физическое развитие» подготовительной группы**

#### **Сентябрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Вместе весело шагать»

2 занятие Тема «Эта книга про здоровье»

3 занятие Тема «Деревья в сентябре» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Весёлые грибочки»

2 занятие Тема «Сбор яблок»

3 занятие Тема «Осенняя прогулка» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Лес полон сказок и чудес»

2 занятие Тема «Вот какой урожай»

3 занятие Тема «У рябинки, у рябинки» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Перелётные птицы»

2 занятие Тема «Одежда людей осенью»

3 занятие Тема «Перепрыгни лужу» (на прогулке)

#### **Октябрь**

**1-я неделя:**

1 занятие Тема «Юные футболисты ФОКА»

2 занятие Тема «Весёлые аттракционы»

3 занятие Тема «Городки»

2-я неделя:

1 занятие Тема «Циркачи»

2 занятие Тема «В зоопарке»

3 занятие Тема «Мы бросаем далеко, в цель попадаем хорошо!» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Народные игры»

2 занятие Тема «Путешественники»

3 занятие Тема «Перелёт птиц» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Экскурсия по Сергачу»

2 занятие Тема «Спортсмены в городе»

3 занятие Тема «Дружные ребята» (на прогулке)

#### **Ноябрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Туристы в городе»

2 занятие Тема «Весёлые аттракционы»

3 занятие Тема «Быстрый мяч» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Циркачи»

2 занятие Тема «У нас в гостях -Карлсон»

3 занятие Тема «Мы бросаем далеко, в цел попадаем хорошо» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Что где, когда?»

2 занятие Тема «Скоро зима»

3 занятие Тема «Весёлая эстафета» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «В гости к зайки»

2 занятие Тема «Теремок»

3 занятие Тема «Дружные ребята» (на прогулке)

## **Декабрь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Зима пришла»

2 занятие Тема «Элементы хоккея»

3 занятие Тема «Весёлая карусель» (На прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Дед Мороз в пути»

2 занятие Тема «Хоровод под новый год»

3 занятие Тема «Катать - не уставать» (На прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Кошка снегом моет нос»

2 занятие Тема «На ёлочном базаре»

3 занятие Тема «Снежок мой дружок» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Новый год у ворот»

2 занятие Тема «Волшебная гостья»

3 занятие Тема «Вратарь» (на прогулке)

## **Январь**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Идёт зима – аukaет!...»

2 занятие Тема «Элементы хоккея»

3 занятие Тема «Снежная карусель» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «Сами саночки бегут»

2 занятие Тема «Весёлые воробушки»

3 занятие Тема «Ледяные дорожки» (на прогулке)

3-я неделя:

1 занятие Тема «Кошка снегом моет нос – повторение»

2 занятие Тема «Белые медведи»

3 занятие Тема «Снежок мой дружок» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «Согреемся на морозе»

2 занятие Тема «А за окном то дождь, то снег»

3 занятие Тема «На горке» (на прогулке)

## **Февраль**

1-я неделя:

1 занятие Тема «Здравствуй, Февраль!»

2 занятие Тема «Весёлые старты»

3 занятие Тема «Встреча с вьюгой» (на прогулке)

2-я неделя:

1 занятие Тема «В гости к Фее Февралевне»

2 занятие Тема «Похлопаем, потопаем»

3 занятие Тема «Все на лыжи» (на прогулке)

3-я неделя:

- 1 занятие Тема «Храбрецы и удальцы»
- 2 занятие Тема «А за окном то дождь, то снег»
- 3 занятие Тема «На горке» (на прогулке)
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «К нам весна шагает»
  - 2 занятие Тема «Хотим быть стройными, как мама»
  - 3 занятие Тема «До свидания хоккей с шайбой» (на прогулки)

### **Март**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Мамины помощники»
  - 2 занятие Тема «Профессии»
  - 3 занятие Тема «Мамины руки» (на прогулке)
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Золотая хохлома»
  - 2 занятие Тема «Матрешки в хороводе»
  - 3 занятие Тема «Ярмарка» «Гуси-лебеди» (на прогулке)
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «У матрешки в гостях»
  - 2 занятие Тема «Весела была беседа»
  - 3 занятие Тема «Горелки» «Лапта» (на прогулке)
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Мы Богатыри»
  - 2 занятие Тема «Русский фольклор»
  - 3 занятие Тема «Игры – эстафеты «Будь отважным, не теряйся, позади всех оставайся» (на прогулке)

### **Апрель**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «А на дворе Апрель!»
  - 2 занятие Тема «Весёлые старты»
  - 3 занятие Тема «Похлопаем, потопаем» (на прогулке)
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Весна Красна»
  - 2 занятие Тема «Перелётные птицы»
  - 3 занятие Тема «Мы физкультурники!» (на прогулке)
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Мы ребята – brave солдаты»
  - 2 занятие Тема «Не забудем их подвиг великий»
  - 3 занятие Тема «Перетягивание каната» «Полоса препятствий» (на прогулке)
- 4-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Самолеты - бомбардировщики»
  - 2 занятие Тема «Георгиевская лента»
  - 3 занятие Тема «Собери гранаты» (на прогулке)

### **Май**

- 1-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Бравые солдаты»
  - 2 занятие Тема «Весёлые старты в честь дня Победы»
  - 3 занятие Тема «Сильные, крепкие» (на прогулке)
- 2-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Умная физкультура»
  - 2 занятие Тема «Вместе весело шагать»
  - 3 занятие Тема «Веселый мяч» (на прогулке)
- 3-я неделя:
  - 1 занятие Тема «Храбрецы и удальцы»
  - 2 занятие Тема «Страна - ритмика»
  - 3 занятие Тема «Научи товарища» (на прогулке)

4-я неделя:

1 занятие Тема «К нам шагает лето»

2 занятие Тема «Мой сад тебя я помнить буду»

3 занятие Тема «Дружеский футбол» (на прогулки)

Протипуковано, пронумеровано,  
скреплено печатлю

48 (копій) листів

Заведуючий МБЛОУ д/с№5

«Бережк» Н.М. Федорина

