

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
д/с «Почемучка» г. Усмани
30 августа 2024 г., №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с
«Почемучка» г. Усмани
Л.А. Сосна
30 августа 2024 г. Пр. № 80

Рабочая образовательная программа
по образовательной области Физическое развитие (1,5-7 лет) муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад
«Почемучка» г. Усмани Липецкой области
Срок реализации программы (учебный год) с 01.09.2024 по 31.05.2025

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Сундеева А.А

Содержание

№ п/п		Страницы
	Общие положения	3
	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цель и задачи реализации Программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.3.	Основные подходы к формированию программы	6
1.4.	Характеристика особенностей развития детей	7
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	7
1.6.	Индивидуальные траектории развития детей	10
1.7.	Педагогическая диагностика	10
1.8.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	11
	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленными в пяти образовательных областях	11
2.1.1.	Образовательная область физическое развитие	11
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	26
2.3	Содержание коррекционной работы	30
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	30
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	32
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	34
2.7.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	35
	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	40
3.2	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	40
3.3.	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	41
3.4.	Особенности организации развивающей предметно–пространственной среды	45
3.4.1.	Календарный учебный график	45
3.4.2.	Учебный план	49
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	Краткая презентация Программы	54
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Приложение №1; Перспективно-тематическое планирование	56
	Приложение №2: Перспективно-тематическое планирование	64
	Приложение №3: Перспективно-тематическое планирование	73
	Приложение №4: Перспективно-тематическое планирование	85
	Приложение №5: Перспективно-тематическое планирование	94
	Приложение №6: План физкультурных досугов и развлечений	102

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Образовательная программа дошкольного образования (далее – Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Почемучка» г. Усмани (далее - ДООУ), разработана в соответствии с:

- [Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования](#) (далее – Стандарт)
- [Федеральной образовательной программой дошкольного образования](#) (далее – ФОП ДО).
- [Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#)

- [Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874](#) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный N 70809)

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2025 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2025 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 г. (далее – СанПиН 1.2.3685-21)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202502030022> ;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2024 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2024 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 г. (далее -СП 2.4.3648-20)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202412210122> ;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2024 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11.11.2024, регистрационный № 60833), действующим до 01.01.2027 г. (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202411120001> .

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (далее по тексту выделена курсивом). Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации Стандарта.

Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию МБДОУ д/с ОРВ «Почемучка» разработана на основе основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида «Почемучка»

г. Усмани Липецкой области (далее Программа) в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

сновой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Рабочая программа:

- конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области Физическое развитие;
- определяет объем и содержание предлагаемого материала;
- оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

1.1. Цели и задачи реализации программы

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно– образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.**

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Задачами образовательной деятельности образовательной деятельности по физическому воспитанию дошкольников являются:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Возрастной подход к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход к проблеме развития психики ребенка, основан на том, что предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Выполнение задач программы физического развития обеспечивают следующие принципы:

Дидактические

Систематичность и последовательность

Развивающее обучение

Доступность

Воспитывающее обучение

Учёт индивидуальных и возрастных особенностей

Сознательность и активность ребёнка

Наглядность

Специальные

Непрерывность
Последовательность наращивания тренирующих воздействий
Цикличность
Гигиенические
Сбалансированность нагрузок
Рациональность чередования деятельности и отдыха
Возрастная адекватность
Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
Осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания

1.3. Основные подходы к формированию программы

Программа сформирована на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию на уровне дошкольного образования.

В программе особое внимание уделяется **воспитательным задачам**, которые направлены на формирование культурно-гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

В программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Программа ориентирована на физическое развитие воспитанников и содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

1.4. Характеристика особенностей развития детей

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 1,6-3 лет

Физическое развитие детей 1,6-3 лет продолжается семимильными шагами. Освоив навык хождения, Почемучки ведут себя все активней и активней, в этом возрасте их ни на минуту нельзя оставить без присмотра. Серьезные изменения происходят во всех системах и органах. И очень многое зависит от того, как будут развивать ребенка в 1, и 3 года воспитатели, каким навыкам и умениям они его обучат.

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3-4 лет

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.) Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 5-6 лет

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 6-8 лет

Дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений. Способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей. Способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п. Способны выполнять сложно координированные гимнастические упражнения. Способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т. п. Способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.).

1.5. Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров)

Целевые ориентиры по образовательной области Физическое развитие Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного

образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Младший дошкольный возраст

- Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

-Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

-В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

-В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

-Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

-Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

-В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет)

-Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

-Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

-Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

-Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Планируемые результаты освоения программы

К 2-3 годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действие с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использовать специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов и умеет пользоваться ими.
- владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявить самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- владеет активной речью, включенной в общения; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает название окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

К 3-4 годам ребенок:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;

- ходит не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- бегает, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгивании;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

К 5-6 годам ребенок:

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводит подвижные игры;

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

К 6-8 годам ребенок:

- самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
- организует игру с группой сверстников.

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые

варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

1.6. Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника (уровень готовности к освоению программы).

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются: для детей, не усвоивших рабочую образовательную программу дошкольного образования; для одаренных детей.

Процедура разработки индивидуальных образовательных маршрутов:

Инструктор по физической культуре совместно с воспитателями и узкими специалистами разрабатывают индивидуальный образовательный маршрут (содержательный компонент), затем фиксируют разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса детей, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории).

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка;
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития. соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;
- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов, в ходе изучения ребенка (явления, ситуации);
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;
- принцип отказа от усредненного нормирования;
- принцип опоры на детскую субкультуру. Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

Предполагаемый результат реализации индивидуальной траектории развития

Для детей, не усваивающих основную образовательную программу дошкольного образования:

Будет создан благоприятный эмоциональный фон и условия, благоприятствующие раскрытию личностного потенциала ребенка.

У детей будет развиваться интерес к учебной деятельности;

Повысится уровень коммуникативной сферы, потребность в общении друг с другом. Ребенок будет проявлять стойкий интерес к физическим упражнениям.

Возрастет уровень эмпатии и толерантности к сверстникам и взрослым.

Для одаренных детей:

У ребенка сформирован высокий уровень творческих навыков, познавательной и физической активности, оригинальность и нестандартность мышления.

Ребенок активно проявляет любознательность, лидерские качества, увлеченность и способность к самостоятельному выбору занятия.

Активно участвует в муниципальных, региональных и всероссийских спартакиадах, олимпиадах, фестивалях, конкурсах и т.п.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, не усваивающих Программу мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу.

Условия реализации индивидуального маршрута (учебного плана) должны соответствовать условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, установленным ФГОС.

1.7. Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития детей)

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (ФГОС ДО п.3.2.3.). Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) два раза в году: в январе и мае.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения образовательных задач.

Основная цель педагогической диагностики - познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста, с целью создания условий воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствующих поддержке и развитию детской индивидуальности. Для реализации данной цели педагог использует преимущественно малоформализованные диагностические методы: -наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса; свободные беседы с детьми.

В качестве дополнительных методов используются:

- анализ продуктов детской деятельности;
- простые тесты; - специальные диагностические ситуации.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;
 - интересов, предпочтений, склонностей ребенка; - личностных особенностей ребенка; - поведенческих проявлений ребенка;
 - особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками; - особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми
- Процесс диагностирования*

Первый этап – проектировочный. Определение цели диагностики, критерии оценки и методы.

Второй этап – практический. Проведение диагностики. Для этого необходимо определить ответственных, обозначить время и длительность диагностики, а также способы фиксации результатов (запись в блокноте, на диагностических карточках и т.д.).

Третий этап – аналитический. Анализ полученных фактов, получение количественных данных. Отклонение полученных результатов от намеченных нормативов не требует стремительного изменения и вмешательства в процесс развития ребенка, а предполагает анализ качества процессов и условий, обеспечивающих эти результаты. Развитие всегда индивидуально и неравномерно, для педагога важно, прежде всего, замечать и поддерживать ярко проявляющиеся в ребенке хорошие качества, и только потом видеть проблемы развития и помогать их решать.

Четвертый этап – интерпретация данных. Интерпретация воспитателем полученных фактов – основной путь понимания ребенка и прогнозирования перспектив его развития.

Пятый этап – целеобразовательный: он предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом.

Результаты диагностики используются преимущественно для обнаружения сильных сторон ребенка и определения перспектив его развития.

Полученная в результате диагностики информация и сделанные на ее основе выводы помогают педагогу открыть перед каждым ребенком перспективы его развития, показать ему те сферы, где он может проявить себя, достичь больших успехов, черпать силы из этого источника, чтобы в целом гармония личности становилась полноценной, богатой, неповторимой и понять, какие достижения ребенка следует всячески поддержать и развивать дальше, в чем именно требуется оказать этому ребенку помощь.

1.8. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Планируемые результаты освоения программы Авдеевой Н.Н., Князевой О.Л., Стеркиной Р.Б. – «Безопасность» (социально-личностное развитие) на этапе завершения дошкольного образования.

Дети знают:

- Правила поведения в опасных ситуациях дома.
- Правила поведения в опасных ситуациях на улице.
- Правила поведения в опасных ситуациях в городском транспорте.
- Правила поведения в опасных ситуациях при общении с незнакомыми людьми.
- Навыки разумного поведения при взаимодействии с пожароопасными и другими предметами.
- Навыки разумного поведения при взаимодействии животными и ядовитыми растениями.
- Основы экологической культуры и здорового образа жизни

Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей, представленными в пяти образовательных областях

Решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

Интеграция образовательных областей осуществляется посредством использования сквозных в рамках одной возрастной группы форм, методов и приемов, обусловленных возрастными особенностями детей, принципов организации и руководства. Они едины для всех направлений и объединяют компоненты в единую систему. Основу организации образовательного процесса составляет комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах, а также в самостоятельной деятельности детей.

2.1.1. Образовательная область физическое развитие

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

Содержание образовательной деятельности по образовательной области физическое развитие

Первая младшая группа

Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и

мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми, становление целенаправленности к саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной области физическое развитие направленно на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охраны здоровья детей и формирование основ культуры здоровья через решение следующих *задач*:

1. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

2. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

6. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях.

Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх.

Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у Почемучкаей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании. Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) - развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, переходом на бег и наоборот, с изменением направления, приставным шагом. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).

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

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии.

Ползание, лазанье (ползание на животе, на четвереньках по прямой, по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, по гимнастической лестнице).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (ходьба на месте; сгибание левой (правой) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения, стоя, приседание (держась за опору), выставление ноги вперед на пятку, шевеление пальцами ног (сидя).

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закалывающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.

Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь; в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки - смотреть, ушки - слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки - хватать, держать, трогать; ножки - стоять, прыгать,

бегать, ходить; голова - думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Подвижные игры

Подвижные игры	Малоподвижные игры	Хороводные игры	Народные игры
Сентябрь			
«Воробышки и автомобиль», «Догони меня», «Поезд», «Догони мяч», «Самолеты», «Птички летают», «Принеси предмет»	«Мои ладошки» «С добрым утром!»	«Пузырь», «Каравай»,	«Догонялки», «Прятки»
Октябрь			
«Воробышки и автомобиль» «Солнышко и дождик», «Догони меня», «Поезд», «Самолеты», «Догони мяч», «Птички летают», «Принеси предмет»	«Пропавший Почемучка» , «Ладошки»	«Большие и маленькие ножки», «Мы по лесу идем»	«Догонялки», «Прятки»
Ноябрь			
«Догони мяч», «Птички в гнездышках», «Догони меня», «Воробышки и автомобиль», «Рыбки в море», «Самолеты», «Поезд», «Принеси предмет» (бегом), «Солнышко и дождик».	«Филин», «Поезд»	«По ровненькой дорожке», «Зайка шел»	«Догонялки», «Прятки»
Декабрь			
«Повтори движения» «Воробышки и автомобиль», «Догони снежный шарик - снежок», «Поезд», «Самолеты»	«Принеси игрушку», «Шарик»	«Пузырь», «Как на наши именины», «В лесу родилась елочка»	«Догонялки» «Прятки»,
Январь			
«Повтори движения» «Воробышки и автомобиль», «Догони снежный шар», «Поезд», «Самолеты»	«Кошечка», «Снежок»	«Карусель», «Маленькой елочке холодно зимой», «Зайка»	«Прятки», «Догонялки»
Февраль			

«Воробышки и автомобиль», «Поезд», «Птички в гнездышках», «Самолеты», «Солнышко и дождик»	«Холодно – тепло», «Поезд»	«Грушка», «Каравай», «Ходит Ваня»	«Догонялки», «Прятки», «Во зеленом во бору...»
Март			
«Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Птички в гнездышках», «Мой веселый звонкий мяч», «Самолеты»	«Ладшки» «Кошечка»	«Мы матрешки», «Каравай»,	«Прятки», «Догонялки»
Апрель			
«Повтори движения» «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Солнечный зайчик»	«Зернышки» «Пропавший Почемучка»	«Пузырь», «Зайка шел»	«Прятки» «Догонялки»
Май			
«Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Поезд», «Воробышки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч»	«Мои ладошки» «С добрым утром!»	«Большие и маленькие ножки», «Мы по лесу идем», «Каравай»,	«Прятки» «Догонялки»

Вторая младшая группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Задачи:

- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
- целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно

выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Основные движения

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2 - 3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10 - 15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30 - 35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15 - 20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2 - 3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20 - 25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50 - 60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 - 100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2 - 3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1 - 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5 - 2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 - 6 м), «змейкой» между предметами (4 - 5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

Перестроение, из колонны в 2 - 3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений

Почемучка

на утренней гимнастике преимущественно выполняют следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3 - 4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5 - 6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) - 3 - 4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20 - 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Инструктор совместно с воспитателями используют подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 - 3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Перекалывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежания на животе, перевероты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий используются погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи - не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми - быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Старшая группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура

Задачи:

- развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- развивать творчество в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и Почемучками;
- развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и здоровье формирующего поведения.

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полу приседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3 - 4 м). Ходьба через предметы (высотой 20 - 25 см), по наклонной доске (высотой 35 - 40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 - 10 м), бревну (высотой 25 - 30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3 - 4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3 - 4 раза), 20 - 30 м (2 - 3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5 - 2 мин).

Прыжки. На месте: ноги с крестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4 - 5 м. Прыжки через 5 - 6 предметов на двух ногах (высота 15 - 20 см), в спрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80 - 90 см), в высоту (30 - 40 см) с разбега 6 - 8 м; в длину (на 130 - 150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30 - 40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40 - 30 см, длина 3 - 4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4 - 6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 - 6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5 - 4 м. Метание вдаль на 5 - 9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40 - 50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4 - 5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные - вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед - назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжимание, вращение кистей рук (8 - 10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед - назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами - мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Туристические походы с двумя переходами по 25 - 30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м).

Баскетбол. 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 воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба - прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба - бег быстрый, бег медленный - бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8 - 10 м, бег с за хлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15 - 20 м, количество препятствий – 3 - 8). Ходьба в полу приседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500 - 1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед. Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90 - 180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5 - 2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости, круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад, наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево – вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук, пружинистые приседания, лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м., упражнения с гимнастическими палками и кольцами, перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25 - 30 см), из руки в руку, упражнения с фитболами, покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот, сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры: «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень», «Маятник».

Минимальные результаты.

Бег на 30 м - 7,9 - 7,5 с.

Прыжок в длину с места – 80 - 90 см.

Прыжок в длину с разбега – 130 - 150 см.

Прыжок в высоту с разбега - 40 см.

Прыжок вверх с места - 25 см.

Прыжок в глубину - 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г - 3,5 - 4 м.

весом 80 г - 7,5 м.

Метание набивного мяча - 2,5 м

Подготовительная к школе группа 6 - 7 (8) лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Задачи:

- развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и Почемучками;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2 - 3 минут. Пробегать 2 - 4 отрезка по 100 - 150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3 - 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30 - 40 прыжков 3 - 4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5 - 6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170 - 180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной - не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 - 4

м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 - 5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый - второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2 - 3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2 - 3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги,

оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать битую сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на

разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3 - 4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях. Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м. Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений Ходьба - бег - ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения. Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки. Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди). Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась. Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик. Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи. Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6- 7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20 - 30 м, количество препятствий — 5 - 8 и более). Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2 - 3 мата или плит высотой 15 - 20 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной

доске. Подскоки на месте сериями по 60 - 75 подряд 3 - 4 раза или в течение 35 - 40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15 - 20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500 - 1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх. Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны. Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжатие кистевых эспандеров - резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250 - 300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м. Подскоки на месте и в движении в течение 1 - 1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада),

«Тренировка летчиков».

Упражнения для развития

гибкости Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой. Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны. Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади. Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед. Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны. Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны. Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой. Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном). Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам. Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой. Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая. Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с фитболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук. Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот. Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м - 7,2 с.

Прыжок в длину с места - 100 см.

Прыжок в длину с разбега - 180 см.

Прыжок в высоту с разбега - 50 см.

Прыжок вверх с места - 30 см.

Прыжок в глубину - 45 см.

Метание предметов:

- весом 250 г - 6,0 м;

- весом 80 г - 8,5 м.

Метание набивного мяча - 3,0 м.

Календарно-тематическое планирование по образовательной области физическое развитие в подготовительной к школе группе (Приложение 4)

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

При реализации рабочей программы инструктор по физической культуре:

- продумывает содержание и организацию оздоровительной направленности всего образовательного процесса, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком двигательную деятельность (игры, подготовка инвентаря на занятии и его уборка после занятия и пр.) и самостоятельную двигательную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую двигательную предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются двигательная самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;

Основные направления физического развития:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной

деятельности: - связано с выполнением упражнений;

- направлено на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;

- направлено на формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; - связано с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами:

- в питании;

- в двигательном

режиме; - в закаливании;

- при формировании полезных привычек.

- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

В качестве адекватных форм работы с детьми используются:

Вид детской деятельности	Формы организации образовательной двигательной деятельности	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Двигательная	- Игровая беседа с элементами движений - Игра - Утренняя гимнастика - Интегративная деятельность - Упражнения - Экспериментирование - Ситуативный разговор - Беседа - Рассказ - Чтение - Проблемная ситуация	- Физкультурное занятие - Утренняя гимнастика - Игра - Беседа - Рассказ - Чтение - Рассматривание - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Проектная деятельность - Проблемная ситуация

Методы и средства реализации Программы

Направление	Методы	Средства
Физическое развитие	- <i>Наглядно-зрительные</i> – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. - <i>Словесные</i> – объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. - <i>Практические</i> – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.	- Двигательная активность, - занятия физкультурой - Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) - Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Формы организации образовательной двигательной деятельности

Занятие тренировочного типа, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

Сюжетные тематические занятия, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и тд)

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

Способы организации обучения основным движениям детей при выполнении физических упражнений

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Формы образовательной двигательной деятельности при проведении режимных моментов

Направления развития	Формы работы
Физическое развитие	Комплексы закаливающих процедур (мытьё рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна, обширное умывание прохладной водой), утренняя и вечерняя гимнастика, подвижные игры во второй половине дня.
Социально-коммуникативное развитие	Ситуативные беседы при проведении режимных моментов, подчеркивание их пользы; развитие трудовых навыков через поручения и задания, дежурства, навыки самообслуживания; помощь взрослым; участие детей в расстановке и уборке инвентаря и оборудования для занятий, в построении конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования).
Художественно-эстетическое развитие	Использование музыки в повседневной жизни детей, на прогулке, в игре, в досуговой деятельности, при проведении утренней и вечерней гимнастики.
Познавательное развитие	Создание речевой развивающей среды; называние трудовых действий и гигиенических процедур, поощрение речевой активности детей; обсуждения (пользы закаливания, занятий физической культурой, гигиенических процедур).

Формы самостоятельной двигательной деятельности детей

Направления развития	Формы работы
Физическое развитие	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде, самокате).
Социально-коммуникативное развитие	Индивидуальные игры, совместные игры, все виды самостоятельной деятельности, предполагающие общение со сверстниками.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения;
- ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога педагога с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
- приемы развивающего обучения.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ОУ составляет модель

двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степень овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. С детьми, проявляющими повышенный интерес к двигательной активности показывающим высокие результаты необходимо проводить систематическую работу по развитию двигательных навыков.
7. Вся физкультурно–оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1 младшая группа – 3 раза в неделю – 10 мин.

2 младшая группа - 3 раза в неделю (зал) - 15 мин.

старшая группа - 2 раза в неделю (зал) и 1 раз в неделю (воздух) - 25 мин.

подготовительная группа - 2 раза в неделю (зал) и 1 раз в неделю (воздух) - 30 мин.

Физические занятия с детьми в дошкольных учреждениях имеют свою структуру, делятся по содержанию и методам проведения.

Дети во время занятий должны быть в физкультурной форме: в майке и шортах, в матерчатых тапочках. Взрослый в спортивной одежде.

Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:

- вводная (18 % общего времени занятия);
- основная (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель **первой части** занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания.

Вторая часть (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой и включает все виды упражнений.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации

движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.).

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.).

Третья, заключительная часть занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности.

Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому к ним предъявляются минимальные требования.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения, пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, не изменяя характера движений.

По содержанию занятия по физической культуре могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

Игровые занятия отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

Сюжетные занятия (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, Почемукаи настраиваются на самостоятельную игру.

Смешанные занятия состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста проводятся в форме игровых упражнений.

Периодически провожу контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т. е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

Проведение физических занятий на улице

В старшей и подготовительной к школе группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр. Могут также включить упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. В условиях зимы, увеличивается количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводится физкультурное занятие на свежем воздухе в конце прогулки.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Программа обеспечивает полноценное физическое развитие личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной двигательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной двигательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают: обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- поддержку индивидуальности и инициативы детей через:*

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в двигательной деятельности и др.;
- установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие умения детей работать в группе сверстников; построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (*далее - зона ближайшего развития каждого ребенка*), через:
- создание условий для овладения культурными средствами деятельности; организацию двигательной деятельности, способствующей физическому личностному развитию, а также развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;
- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагог обязан соблюдать **ряд требований:**

- развивать активный интерес детей к здоровому образу жизни, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов двигательной деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);

3. Создание семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»;
4. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ОУ, проведение конференций.
5. Создание газет для родителей и т. п.
6. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ОУ, в том числе и физкультурно–оздоровительного направления.
7. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
8. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
9. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-водотерапии и т.п.);
10. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
11. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
12. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
13. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

2.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Физическое развитие

Задачи:

1. Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Усманского края.

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.

Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 первая младшая Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, все педагоги, Ст.м/с Лутова Л.Н
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в группе; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая	2 р. в неделю	Воспитатели
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы	1 р. в год	Воспитатели муз. Рук.
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Ст.м/с Лутова Л.Н
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	По показаниям врача	В течении года	Ст.м/с Лутова Л.Н
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели Ст.м/с Лутова Л.Н
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Здоровьесберегающие технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Игровой час (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий 2— 5 мин по мере утомляемости детей	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в группе, на улице	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад	воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе. Все возрастные группы	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели,
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Технологии Л.Ф. Тихомировой «Уроки здоровья»	Воспитатель
Точечный	Сеансы или в различных	Проводится по	воспитатели

самомассаж	формах физкультурно-оздоровительной работы	специальной методике, показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность	
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал в группе, на прогулке	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	музыкальный руководитель, воспитатели
Оздоровительный бег	Ежедневно, начиная со старшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Обучение правильной технике бега	воспитатели
Катание на лыжах	1 раз в неделю в зимний период, начиная со среднего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Обучение правильной технике ходьбы на лыжах	воспитатели
Коррекционные технологии			
Технология Музыкального воздействия	Сеансы по 10—13 человек в группе во второй половине дня . Старший дошкольный возраст	Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы	Музыкальный руководитель, воспитатели
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс	Воспитатели групп

Модель физического воспитания

Модель физического воспитания					
Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 6 минут	Ежедневно 6 – 8 минут	Ежедневно 8 – 10 минут	Ежедневно 8 – 10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)				
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 - 10 минут	Ежедневно 10 - 15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20 – 25 минут	Ежедневно 25- 30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна				
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после дневного сна				
2. Физкультурные занятия (занятий в неделю)					
Физкультурные занятия в группе	2	2	2	2	2
Физкультурные занятия на улице		1	1	1	1
3. Спортивный досуг					
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями ребенка)				
Спортивные праздники	1 раз в год			2 раза в год	
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц				
Дни здоровья	1 раз в квартал				

Модель двигательной активности на одного ребенка

Вид двигательной активности	Длительность двигательной активности (минуты)									
	I младшая группа		II младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю
1. Утренняя гимнастика	6-7	30-35	7-8	35-40	8-10	40-50	8-10	40-50	10-12	50-60
2. Движения на занятиях, не связанных с физкультурой	8 -10	40 - 50	8 -10	40 - 50	8 -10	40 - 50	5 – 7	25 - 35	5 – 7	25 - 35
4.Физкультминутки	-	-	-	-	2 -3	10 -15	2 -3	10 -15	3	15
5. Музыкальная разминка	Во время подъёма детей после дневного сна									
	5	25	5	25	5	25	5 - 7	25 - 35	5 - 7	25 - 35
6. Подвижные игры	Ежедневно утром и вечером									
	10 - 15x2	100 - 150	15 - 20x2	150 - 200	15 - 20x2	150 - 200	20- 25x2	200- 250	25-30x2	250-300

7. Физические упражнения на прогулке			Ежедневно с подгруппами							
	10	50	10 - 12	50 - 60	10 - 12	50 - 60	10 - 15	50 - 75	10 - 15	50 - 75
8. Музыкальные занятия (часть занятия)			2 раза в неделю							
	5	10	5 - 7	10 - 14	5 - 7	10 - 14	7 - 10	14 - 20	10	20
9. Физкультурные занятия			3 раза в неделю							
	15	45	20	60	25	75	30	90	35	105

Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия ОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Имеются: пианино, музыкальный центр, мультимедийная установка.

На территории детского сада имеется **спортивная площадка** для занятий на воздухе, оснащенная инвентарём и оборудованием: гимнастическими стенками турниками и бумами, наклонными досками, прыжковой ямой.

В каждой возрастной группе имеются **центры движения** (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- имеются *разные виды карточек*: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами для развития основных видов движения;
- картотека физкультминуток, пальчиковых игр, дыхательной гимнастики, гимнастики по профилактике плоскостопия и сколиоза, бодрящей гимнастики, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика. М., 2015.

Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В.Ветрова. – М.: Эксмо, 1995.

Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.

Воспитание дошкольника. Зимонина В.Н.

«Детские подвижные игры народов СССР» Осокина Т.И. М., «Просвещение»,

1989 «Детские подвижные игры» Конеева Е.В. Р-Д., «Феникс», 2006

Здоровьесберегающая система ДОУ. Павлова М.А. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Гаврючина Л.В.

Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Чупахина ИВ.

«Игры и развлечения детей на воздухе» Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., М., «Просвещение», 1988

Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993.

Как играть с ребенком? Михайленко И.Я., Короткова Н.А. – М.: Сфера, 2008.

Картушина М.Ю. - Зеленый огонек здоровья.

«Комплексы детской общеразвивающей гимнастики» Алексеева Л.М., Р-Д, «Феникс», 2005

Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Тимофеева Е.А. М., «Просвещение», 1986

Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Лисина Т. В., Морозова Г. В.М., 2015.

Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.

Уроки Мойдодыра. Зайцев Г.К.

Физическая культура для Почемучкаей. Лайзане С.Л. - М., 2007.

Физическая культура – дошкольникам. Глазырина Л.Д.

«Физическая культура в детском саду. Т.И. Осокина М. «Просвещение». 1986г

«Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И., М., «Просвещение», 1986

«Физическая культура в дошкольном детстве (7 год жизни)» Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., М., «Просвещение», 2005

«Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 лет» Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., М., «Просвещение», 2005

«Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». Пензулаева Л.И. М., 2016.

«Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет». Пензулаева Л.И. М., 2016.

«Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет». Пензулаева Л.И. М., 2016

«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» Пензулаева Л.И. М., «Просвещение», 1988

«Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе». Кириллова Ю.А. С-П «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006

3.3. Организация режима пребывания детей в группе

Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

НОД по физическому развитию для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста воспитанников и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин., - в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в неделю продолжительностью 8-10 мин. и 10-15 мин. соответственно.

Занятия по физическому развитию с детьми второго года жизни проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни – в групповом помещении или физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей для занятий по физическому развитию зависит от их возраста: от 2 до 3 лет – 4-6 чел., от 3 до 4 лет – 8-12 чел.

Один раз в неделю для воспитанников 5 - 7 лет организуется НОД по физическому развитию воспитанников на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у воспитанников медицинских противопоказаний и наличии у воспитанников спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию рекомендовано организовывать на открытом воздухе.

Непрерывная образовательная деятельность осуществляется во время учебного года, продолжительность которого устанавливается календарным учебным графиком.

В летний оздоровительный период в группах реализуется образовательная деятельность познавательной, художественно-эстетической и оздоровительной направленности в различных видах детской деятельности в соответствии с возрастным периодом.

Прогулки

Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время прогулки с воспитанниками проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, экскурсии.

Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется МБДОУ в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

В период летне-оздоровительной компании увеличивается время пребывания воспитанников на свежем воздухе за счет переноса совместной деятельности детей и взрослых на прогулку.

Двигательный режим

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом группы здоровья, возраста воспитанников и времени года. Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на открытом воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет предусмотрена в организованных формах оздоровительно-воспитательная деятельность 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей воспитанников, времени года и режима работы МБДОУ.

Для реализации двигательной деятельности воспитанников используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом воспитанника.

Режим дня в МБДОУ д/с «Почемучка» г. Усмани

Холодный период года (сентябрь-май)

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20)

Режимные моменты	Первая младшая группа (от 1,5 до 3 лет)	Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	Средняя группа (от 5 до 6 лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная группа к школе (от 6 до 8 лет)
Прием детей, осмотр, игры, общение, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.10 (40мин)	7.30 – 8.15 (45мин)	7.30 – 8.15 (45мин)	7.30 – 8.10 (40 мин)	7.30 – 8.20 (50 мин)
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.15 (5мин)	8.15 - 8.20 (5 мин)	8.15 - 8.20 (5 мин)	8.10 - 8.20 (10 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)
Самостоятельная деятельность	8.15 - 8.25 (10 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)	-
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45 (20 мин)	8.20 – 8.45 (25 мин)	8.20 – 8.45 (25 мин)	8.30 – 8.45 (15 мин)	8.30 – 8.45 (15 мин)
Самостоятельные игры и свободное общение	8.45 - 9.00 (15 мин)	8.45 – 9.00 (15 мин)	8.45 – 9.00 (15 мин)	8.50 – 9.00 (10 мин)	8.50 – 9 00 (10 мин)
Образовательная деятельность: развивающие образовательные ситуации на игровой основе (общая длительность, включая перерыв)	9.00 – 9.10 (10 мин) 9.20 - 9.30 (10 мин)	9.00 – 9.15 (15 мин) 9.25 - 9.40 (15 мин)	9.00 – 9.20 (20 мин) 9.35 - 9.45 (20 мин)	9.00 – 9.25 (25 мин) 9.35 - 9.55 (20 мин)	9.00 – 9.30 (30 мин) 9.40-10.10 (30 мин) 10.20 - 10.45 (30 мин)
Самостоятельная деятельная, подготовка к прогулке	9.30 – 9.50 (15 мин)	9.40-10.00 (20мин)	9.45-10.00 (15мин)	9.55-10.20 (25 мин)	10.45-11.00 (15 мин)
Прогулка (наблюдение, игры, труд, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	9.50-11.20 (1ч 35мин)	10.00-12.00 (2ч 00 мин)	10.00-12.00 (2ч 00 мин)	10.20-12.20 (2ч.00мин)	11.00-12.30 (1ч30мин)
Возвращение с прогулки, игры	11.20-11.30 (10 мин)	12.00-12.10 (10мин)	12.00-12.10 (10мин)	12.20-12.30 (10 мин)	12.30-12.40 (10 мин)
Подготовка к обеду, обед	11.30–12.00 (30 мин)	12.10-12.40 (30 мин)	12.10-12.40 (30 мин)	12.30-13.00 (30 мин)	12.40-13.00 (20 мин)
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00 (3ч 00мин)	12.40-15.00 (2ч20мин)	12.40-15.00 (2ч20мин)	13.00-15.00 (2ч00мин)	13.00-15.00 (2ч00мин)
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00–15.20 (20 мин)	15.00-15.20 (20 мин)	15.00-15.20 (20 мин)	15.00-15.15 (15 мин)	15.00-15.15 (15 мин)
Подготовка к полднику, полдник	15.20–15.40 (20 мин)	15.20-15.40 (20 мин)	15.20-15.40 (20 мин)	15.15-15.30 (15 мин)	15.15-15.30 (15 мин)
Образовательная деятельность				15.30-16.55 (25 мин)	15.30-17.00 (30 мин)
Самостоятельная деятельность, игры, дополнительные образовательные услуги	15.40-16.10 (30мин)	15.40-16.10 (30мин)	15.40-16.10 (30мин)	15.30-16.10 (40 мин)	15.30-16.10 (40 мин)
Подготовка к прогулке	16.10-16.30 (20 мин)	16.10-16.30 (20мин)	16.10-16.30 (20мин)	16.10-16.30 (10 мин)	16.10 -16.30 (10 мин)
Прогулка. Уход домой.	16.30-18.00 (1ч 30мин)	16.30-18.00 (1ч 30мин)	16.30-18.00 (1ч 30 мин)	16.30-18.00 (1ч 30 мин)	16.30-18.00 (1ч 30 мин)

Организация режима пребывания детей в ДОУ

Теплый период года (июнь - август)

(Режим выстроен в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20)

Режимные моменты	Первая младшая группа (от 1,5 до 3 лет)	Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная группа к школе (от 6 до 8 лет)
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.30 – 8.10 (40мин)	7.30 – 8.15 (45мин)	7.30 – 8.15 (45мин)	7.30 – 8.20 (50мин)	7.30 – 8.20 (50мин)
Утренняя гимнастика	8.10 - 8.15 (5 мин)	8.15 - 8.20 (5 мин)	8.15 - 8.20 (5 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)
Самостоятельная деятельность	8.15 - 8.25 (10 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)	8.20 - 8.30 (10 мин)	8.30 - 8.40 (10 мин)	8.30 - 8.40 (10 мин)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45 (20 мин)	8.30 – 8.50 (20 мин)	8.30 – 8.50 (20 мин)	8.40-8.55 (15 мин)	8.40-8.55 (15 мин)
Самостоятельная деятельность, игра, подготовка к прогулке	8.45 – 9.10 (25 мин)	8.50 – 9.20 (30 мин)	8.50 – 9.20 (30 мин)	8.55 – 9.45 (50 мин)	8.55 – 9.50 (55 мин)
Прогулка (игры, труд, наблюдения, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа)	9.10– 11.10 (2 ч 00мин)	9.20 – 11.20 (2ч 00мин)	9.20 – 11.20 (2ч 00мин)	9.45-11.45 (2 ч 00 мин)	9.50-11.50 (2ч 00 мин)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.30 (20 мин)	11.20-11.40 (20 мин)	11.20-11.40 (20 мин)	11.45-12.10 (25 мин)	11.50-12.15 (25 мин)
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00 (30 мин)	11.40–12.10 (30 мин)	11.40–12.10 (30 мин)	12.10-12.40 (30 мин)	12.15–12.45 (30 мин)
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00–15.00 (3 ч 00мин)	12.10–15.00 (2ч 50 мин)	12.10–15.00 (2ч 50 мин)	12.40-15.00 (2ч 20мин)	12.45–15.00 (2ч 15 мин)
Подъем, бодрящая гимнастика, самостоятельная деятельность	15.00–15.20 (20 мин)	15.00–15.20 (20 мин)	15.00–15.20 (20 мин)	15.00–15.15 (15 мин)	15.00–15.15 (15 мин)
Полдник	15.20-15.40 (20 мин)	15.20-15.40 (20 мин)	15.20-15.40 (20 мин)	15.15-15.30 (15 мин)	15.15-15.30 (15 мин)
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	15.40–15.55 (15 мин)	15.40-15.55 (15 мин)	15.40-15.55 (15 мин)	15.30–15.45 (15 мин)	15.30–15.45 (15 мин)
Прогулка, уход домой	15.55–18.00 (2ч 05 мин)	15.55–18.00 (2ч 05 мин)	15.55–18.00 (2ч 05 мин)	15.45–18.00 (2ч 15мин)	15.45–18.00 (2ч 15мин)

Модель построения режимных моментов в дошкольном возрасте

Режимный процесс	Образовательная область	Содержание деятельности
Утренний прием детей	Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие	Индивидуальное приветствие детей, родителей, ритуал приветствия. Самостоятельная деятельность детей, свободные игры. Индивидуальная работа с детьми. Взаимодействие с родителями (индивидуальная работа). Утренняя гимнастика.
Завтрак	Физическое развитие (навыки ЗОЖ). Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие. Речевое развитие.	КГН: мытье рук, полоскание полости рта после приема пищи. Навыки самообслуживания: пользование столовыми приборами, культура поведения за столом. Дежурство.
Совместная деятельность	Познавательное развитие. Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие. Речевое развитие. Художественно-эстетическое развитие	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности. Совместная деятельность взрослых и детей. Физкультминутки (динамические паузы). Уход за растениями. Дежурство.
Дневная прогулка	Познавательное развитие. Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие. Речевое развитие. Художественно-эстетическое развитие.	Пребывание на свежем воздухе. Самообслуживание: навыки одевания и раздевания. Труд в природе (по сезонам) и на участке. Освоение правил безопасного поведения в природе, на улицах города, на участке. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: наблюдения, экскурсии, элементарное экспериментирование. Ежедневная динамическая тренировка (ходьба, бег, занятие на открытом воздухе на спортивной площадке, элементы спортивных сезонных игр, сезонных видов спорта). Подвижные игры. Самостоятельная сюжетная игра. Конструктивные игры с природным материалом (сезонные) - с песком, водой, снегом.
Обед	Физическое развитие (навыки ЗОЖ). Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие.	КГН: мытье рук, полоскание полости рта после приема пищи. Навыки самообслуживания: пользование столовыми приборами, культура поведения за столом. Дежурство. Образовательная деятельность в ходе режимных процессов: знакомство с новыми блюдами, обсуждение, последовательность КГН и др.
Дневной сон	Социально-коммуникативное развитие (навыки самообслуживания). Физическое развитие (навыки ЗОЖ). Художественно-эстетическое развитие (чтение, музыка).	Раздевание и подготовка ко сну. Отдых организма. Использование чтения коротких произведений спокойного содержания, слушания коротких колыбельных спокойных по мелодике.
Пробуждение и подъем, водные процедуры	Физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие.	Гимнастика после сна. Хожение по ортопедическим, солевым, пихтовым дорожкам. Навыки одевания, приведения внешнего вида в порядок. Самостоятельная сюжетная игра.

Ужин	Физическое развитие (навыки ЗОЖ). Социально-коммуникативное развитие. Познавательное развитие.	КГН: мытье рук, полоскание полости рта после приема пищи. Навыки самообслуживания: пользование столовыми приборами, культура поведения за столом. Дежурство. Образовательная деятельность в ходе режимных процессов: знакомство с новыми блюдами, обсуждение, последовательность КГН и др.
Совместная деятельность	Социально-коммуникативное развитие Речевое развитие Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие. Физическое развитие	Настольно-печатные и дидактические игры с участием взрослого. Совместная деятельность взрослого и детей в режимных процессах. Свободная самостоятельная игра. Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности. Общегрупповой ритуал «Прощания», подведение итогов дня, планирование деятельности на следующий день. Приведение в порядок группы.
Вечерняя прогулка	Познавательное развитие. Социально-коммуникативное развитие. Физическое развитие. Речевое развитие. Художественно-эстетическое развитие.	Самостоятельная познавательная, творческая, двигательная, игровая деятельность детей в конце дня. Индивидуальная работа с детьми. Индивидуальная работа с родителями. Прощание педагога с детьми.

Соотношение режимных процессов в течение дня для детей от 3 до 7 лет

Бодрствование	Дневной сон	Ночной сон	Суточная норма сна	Прогулка	Кормление
5,5 – 6 ч.	2,5 ч.	10 ч.	12,5 ч.	4 - 4,5 ч. 2 раза в день	4-х разовое

В ОУ создан рациональный оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

3.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

3.4.1. Календарный учебный график МБДОУ д/с «Почемучка» г. Усмани Липецкой области на 2024 – 2025 учебный год

1. Пояснительная записка

1.1. Годовой календарный учебный график – является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в 2024-2025 учебном году МБДОУ д/с «Почемучка» г. Усмани (далее МБДОУ).

1.2. Годовой календарный учебный график МБДОУ построен в соответствии:

1.2.1. Федеральным законом от 29.12. 2012 г № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2.2. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26.

1.2.3. Уставом МБДОУ.

1.2.4. Образовательной программой МБДОУ.

1.3. Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

1.4. Годовой календарный учебный график обсуждается и принимается Педагогическим советом, утверждается приказом заведующей МБДОУ и согласуется с Учредителем до начала учебного года. Все изменения, вносимые МБДОУ в годовой календарный учебный график, утверждаются приказом заведующей МБДОУ по согласованию с Учредителем и доводятся до всех участников образовательного процесса.

1.5. МБДОУ в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

1.6. Содержание календарного учебного графика включает в себя следующие сведения:

- режим работы;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- сроки проведения каникул, их начало и окончание; –перечень проводимых праздников для детей;
- сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- праздничные дни;
- мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период.

2. Организация образовательной деятельности

2.1. Режим работы ДОУ

- Пятидневная рабочая неделя.
- Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни
- Длительность работы МБДОУ: 10,5 часов
- Ежедневный график работы: с 07.30 ч. до 18.00 ч.
- Продолжительность учебного года: 36/38 учебных недель, с 01.09.2024 г./14.09.2024 г. по 31.05.2025г.
- Летний оздоровительный период: с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.
- Каникулы: зимние (январь) - недельные

2.1.1. Режим дня составляется на холодный и теплый период времени года с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26.

2.1.2. Режим дня в МБДОУ имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в МБДОУ.

2.1.3. Режим дня во всех возрастных группах МБДОУ соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

2.1.4. Режим МБДОУ включает всю динамическую деятельность детей, как совместную деятельность ребенка и педагога, так и самостоятельную деятельность детей, предусматривая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

2.1.5. Продолжительность прогулки определяется МБДОУ в зависимости от климатических условий.

2.2. В летний период проводятся занятия только эстетически - оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства) и познавательного цикла (игры-экспериментирования: с водой, песком и др.), учебные занятия не проводятся.

2.3. Направленность и возрастной состав групп:

5 возрастных групп в возрасте от 1,6 до 7 лет общеразвивающей направленности, из них: 1 группа для детей раннего возраста, 4 группы для детей дошкольного возраста.

2.4. Организация образовательной деятельности осуществляется в разных формах с детьми 1,6-7 лет – подгрупповые, групповые и индивидуальные организационные формы.

2.5. Продолжительность образовательной деятельности не должна превышать:

- для детей от 1,6 до 3 лет - 10 минут;
- для детей от 3 до 4-х лет – не более 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;
- для детей от 6 до 7-ми лет – не более 30 минут.

2.6. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня не должна превышать:

- в 1 младшей группе - 20 минут;
- во 2-й младшей группе - 30 минут;
- в средней группе – 40 минут;
- в старшей группе – 45 минут;
- в подготовительной к школе группе – 1,5 часа.

2.7. В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводится физкультминутка. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут.

2.8. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5 – 6 лет) осуществляется не только в первой половине дня, а также и во второй половине дня, не чаще 2-3 раз в неделю.

3. Регламентирование образовательного процесса

3.1. Ежедневное начало и окончание непрерывной образовательной деятельности в каждой возрастной группе в соответствии с Расписанием непрерывной образовательной деятельности и режимом дня, утвержденными заведующей МБДОУ.

4. Мониторинг достижения детьми результатов освоения программы:

Группы	Вид мониторинга	Сроки проведения
1 младшая группа	промежуточный	январь/май
2 младшая группа	промежуточный	январь/май
Средняя группа	промежуточный	январь/май
Старшая группа	промежуточный	январь/май
Подготовительная к школе группа	промежуточный /итоговый	январь/май

5. Продолжительность образовательной нагрузки (ОД) по группам:

Группы	Продолжительность ОД	Количество ОД в неделю	Недельная образовательная нагрузка
1 младшая группа	не более 10 минут	10	1 ч. 40 мин.
2 младшая группа	не более 15 минут	11	1 ч. 50 мин.
Средняя группа	не более 20 минут	11	2 ч. 45 мин.
Старшая группа	не более 25 минут	15	6 ч. 15 мин.
Подготовительная к школе группа	не более 30 минут	16	8 ч. 00 мин.

Содержание	Возрастные группы				
	Первая младшая группа (с 2 до 3 лет)	Группа младшего дошкольного возраста (с 3 до 4 лет)	Группа среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (с 6 до 8 лет)
Количество групп	1	1	1	2	1
Адаптационный период	03.06.2024 - 13.09.2024 г.	-	-	-	-
Начало учебного года	16.09.2023	02.09.2024	02.09.2024	02.09.2024	02.09.2024
Окончание учебного года	30.05.2025	30.05.2025	30.05.2025	30.05.2025	30.05.2025
Период каникул	29.12.2024 - 07.01.2025	29.12.2024- 07.01.2025	29.12.2024- 07.01.2025	29.12.2024- 07.01.2025	29.12.2024- 07.01.2025
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	34 недели	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
I полугодие	15 недель	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
II полугодие	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Количество НОД в неделю	10	10	10	15	16
Длительность НОД	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Максимальный перерыв между НОД	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Объем недельной образовательной нагрузки (НОД)	1 час 40 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	6ч. 15 мин	8 ч. 00 мин
Мониторинг качества освоения образовательной программы: - промежуточные результаты освоения программы	08.01.2025 - 17.01.2025	08.01.2025- 17.01.2025	08.01.2025- 17.01.2025	08.01.2025- 17.01.2025	08.01.2025- 17.01.2025
- планируемые итоговые результаты освоения программы	12.05.2025 - 23.05.2025	12.05.2025 - 23.05.2025	12.05.2025 - 23.05.2025	12.05.2025 - 23.05.2025	12.05.2025- 23.05.2025
Летний оздоровительный период	02.06.2025 - 29.08.2025	02.06.2025- 29.08.2025	02.06.2025- 29.08.2025	02.06.2025- 29.08.2025	02.06.2025- 29.08.2025
Праздничные дни		04.11.2024, 29.12.2024-08.01.2025, 01.05.2025-04.05.2025, 09.05.2025-11.05.2025, 12.06.2025-15.06.2024			

6. Мероприятия, проводимые в летний оздоровительный период

Наименование	Сроки/ даты
Развлечение «Здравствуй, лето!»	1 неделя
Спортивный досуг День России	раз в месяц 10.06.2025г.
Музыкальное развлечение «Путешествие по родному городу» День семьи, любви и верности	05.07.2025г. 08.07.2025г.
«День здоровья» День государственного флага Российской Федерации «Клипы из нашего летнего отдыха» (Видеозарисовки из летнего отдыха)	17.08.2025г. 22.08.2025г. 30.08.2025г.
Конкурсы и выставки детских творческих работ	Июнь-август
Экологический марафон	Июнь-август
Летние олимпийские игры	Июнь-август
Мероприятия тематических недель	Ежедневно, июнь-август

7. Праздники для воспитанников

Наименование
День Знаний
День пожилого человека
Праздник Осени (по возрастным группам)
День Матери – «Пусть всегда будет мама!»
Новогодние утренники (Чудеса под Новый год-по возрастным группам)
Рождественские встречи
Лыжня России
День Защитника Отечества
Масленица (Как на масленой неделе в потолок блины летели)
Международный женский день «Поздравляем мамочек с праздником весны»
«Обманный день» (ко Дню смеха)
День Космонавтики
День Победы
Бал выпускников
День защиты детей
День России

3.4.2. Учебный план

МБДОУ д/с «Почемучка» г. Усмани г. Усмани Липецкой области
на 2024 – 2025 учебный год

Учебный план разработан в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации
от 15.05.2013 №26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1. 3049-13», «Санитарно-

эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»;

- Уставом МБДОУ.

Учебный план разработан в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ д/с ОРВ «Почемучка» г. Усмани «Всезнайка», на основе содержания примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой.

При составлении учебного плана ориентировались на стратегию и тактику образования, сформированные в национальной доктрине образования в РФ, в документах модернизации отечественного дошкольного образования, учитывали социально-экономические и научно-культурные особенности г. Усмани и Липецкого края, мнения участников образовательного процесса – педагогов, родителей (законных представителей и органов государственного-общественного управления).

Организация воспитательно - образовательного процесса в ДОУ направлена на формирование общей культуры, физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Воспитательно-образовательный процесс в ДОУ построен в соответствии с принципами: -принцип развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка; - принцип научной обоснованности и практической применимости; -с критериями полноты, необходимости и достаточности;

-с единством воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

-принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; - принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса; -с реализацией программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; -принцип выбора адекватных возрасту детей форм работы. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Учебный план является нормативным актом, устанавливающий перечень образовательных областей и объем времени, отводимого на проведение образовательной деятельности.

При построении воспитательно-образовательного процесса учитывается принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей.

Учебный план включает образовательные области: -социально-коммуникативное развитие; - познавательное развитие; -речевое развитие;

-художественно-эстетическое развитие; -физическое развитие.

Воспитательно-образовательный процесс в МБДОУ осуществляется в трех направлениях:

-образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);

-образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов;

-самостоятельная деятельность детей.

В дошкольном учреждении строго соблюдается (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 Пункт, 11.11) максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в

младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 Пункт 11.9, Пункт 11.10): для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет – не превышает 10 минут, для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Для детей раннего возраста (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 Пункт 11.9) допускается осуществлять организованную образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 – 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 Пункт 11.12) может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине организованной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность (согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 Пункт 11.13), требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организовывается в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия и т.п.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на организованную образовательную деятельность.

Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе. Его продолжительность не превышает 20 минут в день.

В середине учебного года проводятся недельные зимние каникулы, во время которых проводятся только развлечения эстетически-оздоровительного цикла.

В летний период жизнь детей максимально выносятся на свежий воздух. В форме организованной образовательной деятельности реализуются образовательные области «Физическое развитие», «Музыкальное развитие» и «Художественно-эстетическое развитие». Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, развлечения, экскурсии, тематические дни, строго соблюдая план летней оздоровительной работы. Время прогулки в летний период увеличивается.

На основе учебного плана составлено расписание образовательной деятельности. Цель – отрегулировать нагрузку, определить чередование различных видов учебно-познавательной деятельности в целях снятия перегрузки, предупредить утомляемость, разнообразить формы проведения, чередовать статичные и динамичные виды деятельности, распределить нагрузку между воспитателями и специалистами.

В структуре учебного плана выделены две части: инвариантная (обязательная) и вариативная (модульная).

Инвариантная часть обеспечивает выполнение обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Вариативная часть формируется с учетом приоритетных направлений: нравственно-патриотического, художественно-эстетического.

Инвариантная часть реализуется через организованную образовательную деятельность, вариативная – через организованную образовательную, совместную деятельность.

**График проведения образовательной деятельности
в группах общеразвивающей направленности**

Виды ОД	Первая младшая группа (с1,5 до 3 лет)			Группа младшего дошкольного возраста (с 3 до 4 лет)			Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)			Группа старшего дошкольного возраста (с 6 до 8 лет)		
	Количество		Длитель ность	Количество		Длитель ность	Количество		Длитель ность	Количество		Длитель ность
	неделя	год		неделя	год		неделя	год		неделя	год	
Двигательная деятельность												
Физкультура	2	70	10	3	111	15	3	111	25	3	111	30
Музыкально-художественная												
Итого	2	70	10	3	111	15	3	111	25	3	111	30

Образовательная деятельность

Образовательная область	Наименование образовательной деятельности	Возрастные группы			
		Первая младшая группа (с 2 до 3 лет)	Группа младшего дошкольного возраста (с 3 до 4 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (с 6 до 8 лет)
1.Инвариантная (обязательная) часть					
Физическое развитие	Двигательная деятельность				
	Физическая культура	2	3	3 (одно, из которых проводится на открытом воздухе)	3 (одно, из которых проводится на открытом воздухе)
		2 занятия по 10 мин. 20 мин.	3 занятия по 15 мин. 45 мин.	3 занятия по 25 мин. 1 ч. 15 мин.	3 занятия по 30 мин. 1ч.30 мин.

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в ОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование.

Развивающая образовательная среда организована согласно нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Основные направления развития	Наличие специальных помещений	Основные <i>пособия</i> и специальное оборудование
Физическое направление	Физкультурный зал	Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, бактерицидные лампы
	Медицинский блок	Ростомер, мебель, спирометр, динамометр, весы, тонометр, медикаменты для оказания первой медицинской помощи

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех

детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) - 2 пролета

Канат для лазанья (длина 260 см) - 1 шт.

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) - 1 шт.

Мячи:

- набивные весом 1 кг,
- маленькие (теннисные и пластмассовые),
- средние (резиновые),
- большие (резиновые),
- для футбола 2 шт.
- массажные мячи 25 шт. Гимнастический

мат (длина 100 см) 1 шт Палка

гимнастическая (длина 76 см) 30 шт.

Скакалка детская:

- для детей подготовительной группы (длина 210 см)
- для детей средней и старшей группы (длина 180 см) Кегли 3 набора (по 6 шт)

Обруч пластиковый детский:

- большой (диаметр 77 см)
- средний (диаметр 62 см)

Конус для эстафет 4 шт.

Дуга для подлезания (разной высоты) 4 шт.

Кубики пластмассовые 30 шт.

Цветные ленточки (длина 60 см) 30 шт.

Флажки разноцветные

Бубен 1 шт.

Лыжи детские (пластмассовые) 50 пар

Самокат 4 шт.

Корзина для инвентаря мягкая 1 шт.

Корзина для инвентаря пластмассовая 4 шт.

Рулетка измерительная (5м) 1 шт.

Секундомер 1 шт.

Свисток 1 шт.

Батут 1 шт.

Мягкие модули 1 компл.

Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Данная Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с ОРВ «Почемучка» г. Усмани Липецкой области в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155. **Цель программы:**

1. Обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

2. Создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период

дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья); - создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и

индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; - формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа

жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности; - формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ОУ и направлена на разностороннее развитие детей от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДООУ в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях; - описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями.

**Календарно-тематическое планирование
по образовательной области физическое развитие
в первой младшей группе
на 2024 – 2025 учебный год**

месяц	дата проведения по плану	дата проведения по факту	тема ООД	цели деятельности педагога	литература
1	2	3	4	5	6
сентябрь	02.09.2024		Занятие «Доброе утро»	Учить правилам хорошего тона, культуре поведения; формировать умения правильного поведения в утренние часы; учить своими движениями и действиями проявлять любовь к окружающей природе, предметам и к самому себе.	1, стр. 30
	04.09.2024		Занятие 2 «Совочек-дружочек»	Развивать ловкость рук; упражнять в движениях, связанных с развитием трудовых умений и навыков.	1, стр. 25
	7.09.2024		Занятие 3 «Встреча с осенью» (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между расставленными предметами; создавать условия для проявления выносливости при выполнении упражнений.	1, стр. 9
	9.09.2024		Занятие 4 «Нарядное дерево»	Развивать эстетические чувства; познакомить с действиями, подготавливающими к выполнению упражнений художественной гимнастики; развивать координацию движений.	1, стр. 16
	11.09.2024		Занятие 5 «Песок в ладошках» (на свежем воздухе)	Учить обращаться с песком, используя его для физических упражнений; развивать ловкость рук.	1, стр. 15
	14.09.2024		Занятие 6 «Осенние листочки»	Учить детей принимать правильное исходное положение в тех или иных упражнениях; развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера; познакомить с листьями разнообразной окраски и формы.	1, стр. 20
	16.09.2024		Занятие 7 «Паучок»	Обучать детей ползанию на четвереньках и лазанью по гимнастической стенке.	1, стр. 18
	18.09.2024		Занятие 8 «Мягкий песочек, мягкий прыжочек» (на свежем воздухе)	Научить прыжкам в глубину и мягкому приземлению без падения.	1, стр.23
	21.09.2024		Занятие 9 «Прутик и кнутик»	Ходить и бегать по площадке и по предмету, положенному на землю; формировать положительное отношение к выполнению самостоятельных двигательных действий с предметами; учить образному выполнению различных движений.	1, стр. 28
	23.09.2024		Занятие 10	Формировать положительное отношение к	1, стр. 32

			«Трудолюбивая метелка»	труду с помощью физических упражнений; развивать координацию в трудовых движениях и действиях, одновременно решая задачи физического воспитания.	
	25.09.2024		Занятие 11 «За бумажными змейками» (на свежем воздухе)	Совершенствовать бег с предметами.	1, стр. 22
	28.09.2024		Занятие 12 «Есть ли у дождика ножки» (на свежем воздухе)	Формировать положительное отношение к такому явлению природы, как дождь; упражнять детей в ходьбе по скользким дорожкам, осторожно обходя лежащие на них листочки.	1, стр. 13
октябрь	02.10.2024		Занятие 13 «Мой любимый, звонкий мяч»	Познакомить детей с формой, объёмом, свойствами резинового мяча; спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.	1, стр. 39
	05.10.2024		Занятие 14 «Облака, облака, вы по небу плывете куда?»	Ознакомить детей с удивительными явлениями природы; формировать умение сохранять правильную осанку, в ходьбе, беге, в положении стоя.	1, стр. 26
	07.10.2024		Занятие 15 «По прутикам, по веревочкам» (на свежем воздухе)	Продолжить обучение ходьбе по прямой линии, используя прутики, веревку; обучать детей подлезанию под прутик, веревку.	1, стр. 35
	09.10.2024		Занятие 16 «По линиям, по линиям»	Обучать ходьбе друг за другом по очерченным линиям; учить детей перешагивать через препятствия.	1, стр. 33
	12.10.2024		Занятие 17 «Почемучка и лягушатами стали»	Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат; совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы (веревочку, скамейку)	1, стр. 37
	14.10.2024		Занятие 18 «По лесенке-стремянке»	Обучать детей лазанью вверх и вниз по лесенке-стремянке удобным для каждого способом и правильно чередующимися движениями рук и ног.	1, стр. 46
	16.10.2024		Занятие 19 «Ступеньки вверх, ступеньки вниз» (на свежем воздухе)	Обучать детей самостоятельно входить на ступеньки и сходить с них, держась за перила и не держась за них.	1, стр. 42
	19.10.2024		Занятие 20 «Паучек»	Обучать детей ползанию на четвереньках и лазанью по гимнастической стенке.	1, стр. 20
	21.10.2024		Занятие 21 «Необыкновенный мяч»	Продолжить выполнять различные общеразвивающие упражнения с резиновым мячом; прокатывать резиновые мячи через воротики	1, стр. 43
	23.10.2024		Занятие 22 «Маленькие гномики»	Развивать у детей ответные двигательные реакции на музыкальные произведения; использовать сказочный образ с целью свободного естественного выполнения движений; формировать у детей желание к самовыражению в движении.	1, стр. 57
	26.10.2024		Занятие 23 «На большом ковре»	Обучать детей перекатыванию из положения лёжа на спине на живот; выполнять общеразвивающие упражнения на ковре из положения лёжа, сидя.	1, стр. 54

	28.10.2024		Занятие 24 «Добрый доктор Айболит» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с закаливающими процедурами в осенний период; формировать у детей культурно-гигиенические навыки; дать установку на регулярное выполнение упражнений, способствующих профилактике простудных заболеваний.	1, стр. 47
ноябрь	02.11.2024		Занятие 25 «Крепкие ручки» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с упражнениями на гимнастических снарядах; укреплять мышцы рук;	1, стр. 59
	04.11.2024		Занятие 26 «Ну-ну»	Обучать броскам маленького мяча в цель; воспитывать у детей волю, желание попасть в цель.	1, стр. 51
	06.11.2024		Занятие 27 «Урожай, урожай! Что захочешь-выбирай» (на свежем воздухе)	Развивать у детей способности к координации движений; формировать представления детей о сезонных проявлениях в природе и передавать это в движении; расширять конкретные представления детей об осеннем труде людей.	1, стр. 53
	09.11.2024		Занятие 28 «Не бояться, удержаться»	Обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке стоя лицом по ходу движения и стоя правым боком вперёд, передвигаясь приставными шагами.	1, стр. 49
	11.11.2024		Занятие 29 «Сам с усами» (на свежем воздухе)	Развивать у детей выносливость во время ходьбы на длинные дистанции; развивать у детей при помощи природных средств артикуляцию.	1, стр. 45
	13.11.2024		Занятие 30 «Забавные игры сегодня нас ждут» (на свежем воздухе)	Развивать у детей быстроту реакции; совершенствовать освоенные навыки; учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации.	1, стр. 59
	16.11.2024		Занятие 31 «Листочки собираем, за ветерком наблюдаем»	Обучать детей ходьбе аккуратно наступая на предметы; обучать мягкому приземлению во время прыжка с места.	1, стр. 48
	18.11.2024		Занятие 32	закреплять у детей умение ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	1, стр. 34
	20.11.2024		Занятие 33 «Зверюшки, наострите ушки» (на свежем воздухе)	Учить детей передавать образ животного в движении; содействовать самостоятельному выбору способа достижения цели; учить детей проявлять инициативу.	1, стр. 61
	23.11.2024		Занятие 34 «Первый снег» (на свежем воздухе)	Освоить упражнения на дыхание; развивать у детей ловкость в свободных игровых упражнениях.	1, стр. 66
	25.11.2024		Занятие 35 «Каштанчики»	Развивать у детей ловкость рук в процессе выполнения общеразвивающих упражнений; познакомить детей с удивительно красивым деревом- каштаном; рассказать детям, зачем каштану листочки.	1, стр. 67
	27.11.2024		Занятие 36 «Карусель»	. Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук и ног; вырабатывать умение сохранять равновесие.	1, стр. 75

январь	02.12.2024		Занятие 37 «Ледовая лужица» (на свежем воздухе)	Научить детей правильно дышать холодным воздухом во время движения; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе, медленно бегать по ледовой лужице	1, стр. 69
	04.12.2024		Занятие 38	Упражнять детей в кружении вокруг себя (вправо и влево); закреплять умение действовать по сигналу.	1, стр. 37
	07.12.2024		Занятие 39 «Зимовушка» (на свежем воздухе)	Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия); совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи; воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.	1, стр. 86
	19.12.2024		Занятие 40 «Маленькие работники» (на свежем воздухе)	Вырабатывать у детей потребность к труду в процессе занятий физическими упражнениями; развивать выносливость в трудовой деятельности; воспитывать положительное отношение к коллективной деятельности.	1, стр. 104
	11.12.2024		Занятие 41 «Маленькие мячики»	Ознакомить детей со свойствами маленького резинового мяча, его формой, объёмом; учить манипулировать мячом; формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	1, стр. 107
	14.12.2024		Занятие 42 «На санках» (на свежем воздухе)	Научить детей катать друг друга; ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках.	2, стр. 90
	16.12.2024		Занятие 43 «Что можем, покажем»	Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу; учить метанию (снежков) в цель.	1, стр. 95
	18.12.2024		Занятие 44 «Стеклянные шары»	Подготовить детей к предстоящему новогоднему празднику; формировать бережное отношение к предметам; вырабатывать ловкость рук	1, стр. 95
	21.12.2024		Занятие 45 «Снежок – мой дружок» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период; упражнять в метании в цель снежков, сделанных самими ребятами; воспитывать доброту и внимание к окружающим людям, животным, предметам.	1, стр. 91
	23.12.2024		Занятие 46 Страдания зайки-поскайки» (на свежем воздухе)	Формировать у детей потребность к занятиям на свежем воздухе; обучать прыжкам и бегу по мягкому снегу; приучать выполнять упражнения по заданию.	1, стр. 99
	25.12.2024		Занятие 47 «Кружатся снежинки»	Учить детей дыхательным упражнениям; развивать умение ориентироваться в обстановке; учить выполнять упражнения в перекатывании по полу	1, стр. 113
	28.12.2024		Занятие 48 «Как на горке, на горе» (на свежем воздухе)	Развивать умение устойчиво держаться на ногах, не теряя равновесия; учить детей подниматься на горку и спускаться с неё; развивать выносливость в преодолении различных препятствий.	1, стр. 97
январь	11.01.2025		Занятие 49	Воспитывать у детей смелость, решительность	1, стр. 93

			«В гостях у еловой веточки»	при выполнении упражнений; формировать умение бережно относиться к предметам; развивать прыжковую выносливость.	
	13.01.2025		Занятие 50 «Большой шнур»	Развивать у детей координационные способности; учить сохранять равновесие на низкой опоре; выполнять упражнения с целью профилактики плоскостопия.	1, стр. 115
	15.01.2025		Занятие 51 «Хоровод под новый год» (на свежем воздухе)	Развивать силовую выносливость, используя различные ситуации в двигательной деятельности; ходить и бегать крадучись; учить ориентироваться в пространстве.	1, стр. 105
	18.01.2025		Занятие 52 «Снеговичок» (на свежем воздухе)	Развивать у детей умение лепить из снега снеговика; упражнять в ходьбе, беге, прыжках в ограниченном пространстве; развивать умение метать в цель.	1, стр. 106
	20.01.2025		Занятие 53 «Карандаши цветные»	Формировать познавательное отношение к предметам; формировать умение манипулировать предметами; развивать творческое воображение в действиях с предметами.	1, стр. 119
	22.01.2025		Занятие 54 «Зимние забавы» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей со спортивным инвентарём, применяемым в зимних видах спорта; учить детей использовать элементы отдельных спортивных игр в развлечениях и забавах; развивать самостоятельность в занятиях со спортивной направленностью.	1, стр. 107
	25.01.2025		Занятие 55 «Мяч на подоконнике»	Развивать у детей желание к выполнению упражнений на растягивание тела; создать условия для самостоятельного выполнения детьми упражнений на растягивание.	1, стр. 141
	27.01.2025		Занятие 56 «И кто это горку построил?» (на свежем воздухе)	Учить детей бегать, взбираться на ледяную горку; воспитывать смелость; развивать осторожность при скатывании с горы.	1, стр. 118
	29.01.2025		Занятие 57 «Поговорим о лыжах» (на свежем воздухе)	Рассказать детям о лыжах; Показать, как на лыжах ходят взрослые; Провести ходьбу на лыжах на площадке детского сада.	2, стр. 117
февраль	01.02.2025		Занятие 58 «Мяч в спортивном зале»	Побуждать детей к упражнениям с мячами; при выполнении упражнений создавать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом.	1, стр. 143
	03.02.2025		Занятие 59 «Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях; побуждать к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головой, туловищем и т.д.	1, стр. 146
	05.02.2025		Занятие 60 «Ледяная горка» (на свежем воздухе)	Развивать у детей умение съезжать с горы, используя различные способы; научить детей испытывать радость от физических упражнений.	1, стр. 112
	08.02.2025		Занятие 61 «Узнай движение»	Учить детей называть движения, которые показывает педагог, и воспроизводить их самостоятельно; развивать быстроту реакции на движущиеся	1, стр. 150

				объекты.	
	10.02.2025		Занятие 62 «Пробую чемпионом стать»	Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям; формировать стремление добиться цели-«добежать», «перепрыгнуть», «донести».	1, стр. 152
	12.02.2025		Занятие 63 «Снежные строители» (на свежем воздухе)	Вырабатывать у детей умение самостоятельно создавать условия для занятий; развивать ловкость; воспитывать волю, настойчивость в решении творческих и двигательных задач.	2 стр. 133
	15.02.2025		Занятие 64	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; продолжить учить ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1, стр. 55
	17.02.2025		Занятие 65	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках с ускорением.	1, стр. 56
	19.02.2025		Занятие 66 «Как зима с весной встречается» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с народным праздником «Сретение»; упражнять в движениях под музыку на улице; формировать у детей умение использовать основные движения в игровых ситуациях.	2, стр. 144
	22.02.2025		Занятие 67 «На собственных ножках» (на свежем воздухе)	Развивать у детей устойчивое равновесие; обучать передвижению на скользкой опоре.	1, стр. 121
	24.02.2025		Занятие 68 «Башмачки»	Развивать меткость - умение попадать точно в цель; совершенствовать знания о качествах предметов – «большой», «маленький», «средний».	1, стр. 163
	26.02.2025		Занятие 69 «Встреча с вьюгой» (на свежем воздухе)	Развивать положительное отношение к любым погодным условиям; обучать детей упражнениям силового характера; упражнять в метании на дальность.	1, стр. 145
март	01.03.2025		Занятие 70 «Разноцветный коврик»	Расширять представления детей о цвете; развивать интерес к музыкальному сопровождению движений	1, стр. 137
	03.03.2025		Занятие 71 «Весенние лужицы» (на свежем воздухе)	Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; проводить упражнения для оздоровления детей в естественных природных условиях; обучать приёму мяча двумя руками.	1, стр. 154
	05.03.2025		Занятие 72 «Маленькие мы и большие мячи»	Обучать упражнениям общеразвивающего характера с большими мячами; развивать умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу.	1, стр. 178
	10.03.2025		Занятие 73 «Спортивный городок» (занятия на тренажёрах)	Ознакомить детей с тренажёрами «велосипед», «гребля», «беговая дорожка»; обучать упражнениям на тренажёрах; воспитывать смелость.	1, стр. 167
	12.03.2025		Занятие 74 «Кто дальше прыгнет»	Приобщать детей к занятиям с элементами спорта; пробуждать желание добиваться определённых результатов;	1, стр. 192

				развивать стремление выполнять упражнение лучше, брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение.	
	15.03.2025		Занятие 75 «Дедушка Мазай и дети» (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на дистанцию 200-300 м; воспитывать у детей внимательное отношение к окружающей природе; вырабатывать умение быстро реагировать на сигнал в игровых упражнениях.	1, стр. 166
	17.03.2025		Занятие 76 «Чей мячик дальше может летать»	Обучать детей метанию предметов в цель; прививать интерес к соревнованиям; формировать мотивы деятельности.	1, стр.194
	19.03.2025		Занятие 77 «Разноцветный коврик»	Расширять представления детей о цвете; развивать интерес к музыкальному сопровождению движений	1, стр. 137
	22.03.2025		Занятие 78 «Спешит на улицу детвора» (на свежем воздухе)	Продолжать обучение детей метанию предметов в цель; упражнять в перелезании через предметы; воспитывать у детей умение быстро ориентироваться в условиях игровых действий с применением нетрадиционных предметов.	2, стр. 171
	24.03.2025		Занятие 79 «Мяч»	Побуждать Почемучкаей к упражнениям с большими мячами.	1, стр. 143
	26.03.2025		Занятие 80	Упражнять детей ходьбе и беге мелкими и широкими шагами, в прыжках в длину с места; закреплять умение сохранять равновесие в беге по дорожке.	1, стр.66
	29.03.2025		Занятие 81 «Кораблики» (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге на выносливость; продолжать совершенствовать навыки отталкивания при прыжках в высоту с разбега; развивать ловкость в подвижной игре «Прутики»	2, стр. 175
апрель	02.04.2025		Занятие 82 «Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях. Поощрять к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головами, туловищем и тд.	1, стр. 146
	05.04.2025		Занятие 83 «Узнай о других»	Познакомить детей, с понятиями о возрасте. Учить общению со взрослыми.	1, стр. 148
	07.04.2025		Занятие 84 «А на дворе апрель» (на свежем воздухе)	Упражнять в прыжках на двух ногах в разных направлениях; совершенствовать навыки равновесия в ходьбе на повышенной опоре; развивать ловкость и быстроту в подвижной игре «Горелки».	2, стр. 177
	09.04.2025		Занятие 85 «Узнай движение»	Учить детей называть движения, которые показывает педагог, затем воспроизводить их.	1, стр. 150
	12.04.2025		Занятие 86 «Самый весёлый день в году»	Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с упражнениями под девизом «Немножко подурачимся»; развивать координационные способности в игровых ситуациях.	1, стр. 158
	14.04.2025		Занятие 87 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках с перестроением в пары и в колонну по одному; совершенствовать навыки в метании в горизонтальную цель; совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной плоскости.	1, стр. 182

	16.04.2025		Занятие 88 «Весёлые брёвнышки» (с мягкими модулями)	Учить принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры; воспитывать смелость, уверенность, решительность.	1, стр. 186
	19.04.2025		Занятие 89 «Длинные прутики»	Показать детям весенний прутик и рассказать о нем. Упражнения в ходьбе на выносливость. Развивать прыгучесть.	1, стр. 157
	21.04.2025		Занятие 90 «На ракете в космос» (на свежем воздухе)	Упражнять в лазании по конструкциям, по гимнастической стенке и спуске вниз, не переступая реек; совершенствовать навыки ходьбы на высокой опоре и последующего соскока и приземления.	1, стр. 186
	23.04.2025		Занятие 91 «Куручка ряба и святое яйцо»	Познакомить детей с праздником «Пасха»; развивать умения общаться с животным миром; учить двигательным умениям и навыкам в прыжках.	1, стр. 73
	26.04.2025		Занятие 92 «Песочные горочки» (на свежем воздухе)	Развивать прыгучесть, умение мягко приземляться после прыжка и останавливаться на месте; развивать творческое воображение в процессе выполнения заданий, движений.	1, стр.184
	28.04.2025		Занятие 93 «Мы поедим утром ранним» (на свежем воздухе)	Продолжать знакомить детей с упражнениями с обручем; упражнять в прокатывании обруча и пролезании в него; упражнять в метании в вертикальную цель.	1, стр.199
май	5.05.2025		Занятие 94	Вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.	
	7.05.2025		Занятие 95		
			Занятие 96 (на свежем воздухе)		
	12.05.2025		Занятие 97		
	14.05.2025		Занятие 98		
	17.05.2025		Занятие 99 (на свежем воздухе)		
	21.05.2025		Занятие 100		
	24.05.2025		Занятие 101		
	26.05.2025		Занятие 102 (на свежем воздухе)		
	28.05.2025		Занятие 103		
	31.05.2025		Занятие 104		
			Занятие 105 (на свежем воздухе)		

Литература

1. Глазырина Л.Д. «Физическая культура-дошкольникам (Младший возраст)

**Календарно-тематическое планирование
по образовательной области физическое развитие
в второй младшей группе
на 2024 – 2025 учебный год**

			Совместная деятельность педагога с детьми		
мес	дата проведения по плану	дата проведения по факту	тема ООД	цели деятельности педагога	литература
1	2	3	4	5	6
	01.09.2024		Занятие 1 «Нарядное дерево»	Развивать эстетические чувства; познакомить с действиями, подготавливающими к выполнению упражнений художественной гимнастики; развивать координацию движений.	1, стр. 16
	02.09.2024		Занятие 2 «Совочек-дружочек»	Развивать ловкость рук; упражнять в движениях, связанных с развитием трудовых умений и навыков.	1, стр. 25
	04.09.2024		Занятие 3 «Песок в ладошках» (на свежем воздухе)	Учить обращаться с песком, используя его для физических упражнений; развивать ловкость рук.	1, стр. 15
	8.09.2024		Занятие 4 «Доброе утро»	Учить правилам хорошего тона, культуре поведения; формировать умения правильного поведения в утренние часы; учить своими движениями и действиями проявлять любовь к окружающей природе, предметам и к самому себе.	1, стр. 30
	9.09.2024		Занятие 5 «Паучок»	Обучать детей ползанию на четвереньках и лазанию по гимнастической стенке.	1, стр. 18
	11.09.2024		Занятие 6 «Мягкий песочек, мягкий прыжочек» (на свежем воздухе)	Научить прыжкам в глубину и мягкому приземлению без падения.	1, стр. 23
	15.09.2024		Занятие 7 «Осенние листочки»	Учить детей принимать правильное исходное положение в тех или иных упражнениях; развивать двигательные реакции в упражнениях общеразвивающего характера; познакомить с листьями разнообразной окраски и формы.	1, стр. 20
	16.09.2024		Занятие 8 «Прутик и кнутик»	Ходить и бегать по площадке и по предмету, положенному на землю; формировать положительное отношение к выполнению самостоятельных двигательных действий с предметами; учить образному выполнению различных движений.	1, стр. 28
	18.09.2024		Занятие 9 «За бумажными змейками»	Совершенствовать бег с предметами.	1, стр. 22

			воздухе)		
	22.09.2024		Занятие 10 «Облака, облака, вы по небу плывете куда?»	Ознакомить детей с удивительными явлениями природы; формировать умение сохранять правильную осанку, в ходьбе, беге, в положении стоя.	1, стр. 26
	23.09.2024		Занятие 11 «Трудолюбивая метелка»	Формировать положительное отношение к труду с помощью физических упражнений; развивать координацию в трудовых движениях и действиях, одновременно решая задачи физического воспитания.	1, стр. 32
	25.09.2024		Занятие 12 «Есть ли у дождика ножки» (на свежем воздухе)	Формировать положительное отношение к такому явлению природы, как дождь; упражнять детей в ходьбе по скользким дорожкам, осторожно обходя лежащие на них листочки.	1, стр. 13
	02.10.2024		Занятие 13 «По линиям, по линиям»	Обучать ходьбе друг за другом по очерченным линиям; учить детей перешагивать через препятствия.	1, стр. 33
	06.10.2024		Занятие 14 «Почемучки лягушатами стали»	Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат; совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы (веревочку, скамейку)	1, стр. 37
	07.10.2024		Занятие 15 «По прутикам, по веревочкам» (на свежем воздухе)	Продолжить обучение ходьбе по прямой линии, используя прутики, веревку; обучать детей подлезанию под прутик, веревку.	1, стр. 35
	09.10.2024		Занятие 16 «Мой любимый, звонкий мяч»	Познакомить детей с формой, объёмом, свойствами резинового мяча; спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.	1, стр. 39
	13.10.2024		Занятие 17 «Необыкновенный мяч»	Продолжить выполнять различные общеразвивающие упражнения с резиновым мячом; прокатывать резиновые мячи через воротики.	1, стр. 43
	14.10.2024		Занятие 18 «Ступеньки вверх, ступеньки вниз» (на свежем воздухе)	Обучать детей самостоятельно входить на ступеньки и сходить с них, держась за перила и не держась за них.	1, стр. 42
	16.10.2024		Занятие 19 «По лесенке-стремянке»	Обучать детей лазанью вверх и вниз по лесенке стремянке удобным для каждого способом и правильно чередующимися движениями рук и ног.	1, стр. 46
	20.10.2024		Занятие 20 «Листочки собираем, за ветерком наблюдаем»	Обучать детей ходьбе аккуратно наступая на предметы; обучать мягкому приземлению во время прыжка с места.	1, стр. 48
	21.10.2024		Занятие 21 «Сам с усам» (на свежем воздухе)	Развивать у детей выносливость во время ходьбы на длинные дистанции; развивать у детей при помощи природных средств артикуляцию.	1, стр. 45
	23.10.2024		Занятие 22 «Не бояться, удержаться»	Обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке стоя лицом по ходу движения и стоя правым боком вперёд, передвигаясь приставными шагами.	1, стр. 49
	27.10.2024		Занятие 23	Обучать броскам маленького мяча в цель;	1, стр. 51

ноябрь				в цель.	
	28.10.2024		Занятие 24 «Крепкие ручки» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с упражнениями на гимнастических снарядах; укреплять мышцы рук;	1, стр. 59
	30.10.2024		Занятие 25 «На большом ковре»	Обучать детей перекатыванию из положения лёжа на спине на живот; выполнять общеразвивающие упражнения на ковре из положения лёжа, сидя.	1, стр.54
			Занятие 26 «Маленькие гномики»	Развивать у детей ответные двигательные реакции на музыкальные произведения; использовать сказочный образ с целью свободного естественного выполнения движений; формировать у детей желание к самовыражению в движении.	1, стр. 57
	03.11.2024		Занятие 27 «Первый снег» (на свежем воздухе)	Освоить упражнения на дыхание; развивать у детей ловкость в свободных игровых упражнениях.	1, стр. 66
	04.11.2024		Занятие 28 «Каштанчики»	Развивать у детей ловкость рук в процессе выполнения общеразвивающих упражнений; познакомить детей с удивительно красивым деревом- каштаном; рассказать детям, зачем каштану листочки.	1, стр. 67
	06.11.2024		Занятие 29 «Карусель»	Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук и ног; вырабатывать умение сохранять равновесие.	1, стр. 75
	10.11.2024		Занятие 30 «Ледовая лужица» (на свежем воздухе)	Научить детей правильно дышать холодным воздухом во время движения; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе, медленно бегать по ледовой лужице.	1, стр. 69
	11.11.2024		Занятие 31 «Волшебное ведёрко»	Побуждать детей к использованию бытовых предметов в игровой деятельности; способствовать развитию у детей трудовых умений и навыков; развивать координационные способности детей.	1, стр. 77
	13.11.2024		Занятие 32 «Сладкая вершина»	Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; обучать влезанию на предмет; развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе.	1, стр. 81
	17.11.2024		Занятие 33 «Прокатимся на ножках» (на свежем воздухе)	Развивать у детей умение сохранять равновесие при движении по скользкой поверхности; учить детей правильному падению на бок.	1, стр. 71
	18.11.2024		Занятие 34 «Хорошо хороводили»	Учить детей ходьбе и бегу под музыкальное сопровождение; учить строится в один, два круга; выполнять упражнение в кругах.	1, стр. 83
	20.11.2024		Занятие 35 «Карусель»	Вырабатывать у детей умение удерживать устойчивое равновесие; учить ходьбе, бегу в необычных условиях; учить согласовывать свои движения с общим ритмом выполнения групповых упражнений.	1, стр.85

	24.11.2024		Занятие 36 «Познакомимся с инеем» (на свежем воздухе)	Познакомить детей с таким явлением природы, как иней; обучать детей упражнениям на развитие мышц рук и ног; развивать умение захватывать предметы.	1, стр. 73
	25.11.2024		Занятие 37 «Микрофончики»	Совершенствовать умения детей в перестроении в колонну, шеренгу, круг; учить переворачиваться, переступая на месте; учить определять по голосу своего товарища.	1, стр. 87
	27.11.2024		Занятие 38 «Волшебные варежки»	Развивать у детей воображение, творческую инициативу, ловкость рук; формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.	1 стр. 101
			Занятие 39 «Летающие тарелочки» (на свежем воздухе)	Учить детей метать предметы с места, в движении; учить следить за полётом предмета и определять направление полёта (вперёд, назад, вверх).	1, стр. 89
	01.12.2024		Занятие 40 «Маленькие ежата, маленькие ребята»	Обучать детей пролезанию в обруч, под гимнастическую скамейку; обучать перелезанию и переползанию через лежащие предметы.	1, стр. 103
	02.12.2024		Занятие 41 «Ловкие детишки»	Обучать детей лазанью по гимнастической стенке; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; опробовать лазанье по канату.	1, стр. 109
	04.12.2024		Занятие 42 «Маленькие работники» (на свежем воздухе)	Вырабатывать у детей потребность к труду в процессе занятий физическими упражнениями; развивать выносливость в трудовой деятельности; воспитывать положительное отношение к коллективной деятельности.	1, стр. 104
	8.12.2024		Занятие 43 «Маленькие мячики»	Ознакомить детей со свойствами маленького резинового мяча, его формой, объёмом; учить манипулировать мячом; формировать у детей интерес к занятиям с мячом.	1, стр. 107
	9.12.2024		Занятие 44 «Что можем, покажем»	Формировать у детей умение имитировать движения отдельных птиц, животных	1, стр. 95
	11.12.2024		Занятие 45 «В гостях у деда Мороза» (на свежем воздухе)	Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу; учить метанию (снежков) в цель.	1, стр. 97
	15.12.2024		Занятие 46 «Стеклянные шары»	Подготовить детей к предстоящему новогоднему празднику; формировать бережное отношение к предметам; вырабатывать ловкость рук.	1, стр. 91
	16.12.2024		Занятие 47 «В гостях у еловой веточки»	Воспитывать у детей смелость, решительность при выполнении упражнений; формировать умение бережно относиться к предметам; развивать прыжковую выносливость.	1, стр. 93
	18.12.2024		Занятие 48	Формировать у детей потребность к	1, стр. 99

			Страдания зайки-поскаайки» (на свежем воздухе)	занятиям на свежем воздухе; обучать прыжкам и бегу по мягкому снегу; приучать выполнять упражнения по заданию.	
	22.12.2024		Занятие 49 «Кружатся снежинки»	Учить детей дыхательным упражнениям; развивать умение ориентироваться в обстановке; учить выполнять упражнения в перекачивании по полу.	1, стр. 113
	23.12.2024		Занятие 50 «Большой шнур»	Развивать у детей координационные способности; учить сохранять равновесие на низкой опоре; выполнять упражнения с целью профилактики плоскостопия.	1, стр. 115
	25.12.2024		Занятие 51 «Снеговичок» (на свежем воздухе)	Развивать у детей умение лепить из снега снеговика; упражнять в ходьбе, беге, прыжках в ограниченном пространстве; развивать умение метать в цель.	1, стр. 106
	29.12.2024		Занятие 52 «Карандаши цветные»	Формировать познавательное отношение к предметам; формировать умение манипулировать предметами; развивать творческое воображение в действиях с предметами.	1, стр. 119
	12.01.2025		Занятие 53 «Мяч на подоконнике»	Развивать у детей желание к выполнению упражнений на растягивание тела; создать условия для самостоятельного выполнения детьми упражнений на растягивание.	1, стр. 141
	13.01.2025		Занятие 54 «И кто это горку построил?» (на свежем воздухе)	Учить детей бегать, взбираться на ледяную горку; воспитывать смелость; развивать осторожность при скатывании с горы.	1, стр. 118
	15.01.2025		Занятие 55 «Мяч в спортивном зале»	Побуждать детей к упражнениям с мячами; при выполнении упражнений создавать ситуации, направленные на взаимодействие друг с другом.	1, стр. 143
	19.01.2025		Занятие 56 «Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях; побуждать к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головой, туловищем и т.д.	1, стр. 146
январ	20.01.2025		Занятие 57 «Ледяная горка» (на свежем воздухе)	Развивать у детей умение съезжать с горы, используя различные способы; научить детей испытывать радость от физических упражнений.	1, стр. 112
	22.01.2025		Занятие 58 «Узнай движение»	Учить детей называть движения, которые показывает педагог, и воспроизводить их самостоятельно; развивать быстроту реакции на движущиеся объекты.	1, стр. 150
	26.01.2025		Занятие 59 «Пробую чемпионом стать»	Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям; формировать стремление добиться цели-«добежать», «перепрыгнуть», «донести».	1, стр. 152

	27.01.2025		Занятие 60 «На собственных ножках» (на свежем воздухе)	Развивать у детей устойчивое равновесие; обучать передвижению на скользкой опоре.	1, стр. 121
	29.01.2025		Занятие 61 «Башмачки»	Развивать меткость - умение попадать точно в цель; совершенствовать знания о качествах предметов – «большой», «маленький», «средний».	1, стр. 163
	02.02.2025		Занятие 62 «Толстая верёвочка»	Познакомить с понятием «толстая» верёвочка; выполнять упражнения с целью профилактики плоскостопия; развивать равновесие.	1, стр. 165
	03.02.2025		Занятие 63 «Деревянные лопаточки» (на свежем воздухе)	Прививать детям интерес к физической работе; развивать силовые качества; формировать умение прыгать через препятствия.	1, стр. 122
	05.02.2025		Занятие 64 «Знакомые столики»	Дать информацию о предметах, которые окружают ребёнка; формировать двигательные умения и навыки; развивать координацию двигательных процессов с помощью окружающих предметов.	1, стр. 170
	09.02.2025		Занятие 65 «Разноцветные шары»	Обучать детей удерживать надувной шар за ниточку; развивать координационные способности; развивать воображение.	1, стр. 176
	10.02.2025		Занятие 66 «Хрустящие дорожки» (на свежем воздухе)	Развивать интерес к явлениям, происходящим в природе; содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных видов движений, ходьбы, бега.	1, стр. 139
	12.02.2025		Занятие 67 «Масленичка»	Ознакомить детей с народными зимними праздниками; вырабатывать положительное отношение к праздникам.	1, стр. 128
	16.02.2025		Занятие 68 «Ленточка- птичка»	Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности.	1, стр. 161
	17.02.2025		Занятие 69 «Зимние забавушки» (на свежем воздухе)	Развивать у детей внимание к окружающей действительности; учить сравнивать отдельные факты, движения, действия.	1, стр. 129
	19.02.2025		Занятие 70 «Эх, зимушка- зима, спортивная» (на свежем воздухе)	Выработать у детей умение владеть хоккейной клюшкой и хоккейным мячом.	1, стр.125
	23.02.2025		Занятие 71 «Вратарская маска»	Обучать детей надевать и снимать маску вратаря.	1, стр. 126

	24.02.2025		Занятие 71 «Масленичка»	Ознакомить детей с народными зимними праздниками; вырабатывать положительное отношение к праздникам.	1, стр. 128
	26.02.2025		Занятие 72 «Стульчики-вертульчики»	Упражнять детей в применение предметов быта; воспитывать положительное отношение к преодолению трудностей; развивать координационные способности при выполнении физических упражнений со стульями	1, стр.135
	02.03.2025		Занятие 73 «Разноцветный коврик»	Расширять представления детей о цвете; развивать интерес к музыкальному сопровождению движений	1, стр.137
	03.03.2025		Занятие 74 «Весенние лужицы» (на свежем воздухе)	Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; проводить упражнения для оздоровления детей в естественных природных условиях; обучать приёму мяча двумя руками.	1, стр. 154
	05.03.2025		Занятие 75 «Маленькие мы и большие мячи»	Обучать упражнениям общеразвивающего характера с большими мячами; развивать умения и навыки в ловле и передаче большого мяча друг другу.	1, стр. 178
	9.03.2025		Занятие 76 «Спортивный городок» (занятия на тренажёрах)	Ознакомить детей с тренажёрами «велосипед», «гребля», «беговая дорожка»; обучать упражнениям на тренажёрах; воспитывать смелость.	1, 167
	10.03.2025		Занятие 77 (на свежем воздухе)	Развивать интерес к явлениям, происходящим в природе; содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных видов движений, ходьбы, бега	1, стр. 139
	12.03.2025		Занятие 78 «Кто дальше прыгнет»	Приобщать детей к занятиям с элементами спорта; пробуждать желание добиваться определённых результатов; развивать стремление выполнять упражнение лучше, брать пример со своих сверстников, хорошо выполняющих упражнение.	1, стр. 192
	16.03.2025		Занятие 79 «Чей мячик дальше может летать»	Обучать детей метанию предметов в цель; прививать интерес к соревнованиям; формировать мотивы деятельности.	1, стр. 194
	17.03.2025		Занятие 80 «Мяч»	Побуждать Почемучкаей к упражнениям с большими мячами.	1, стр. 143
	19.03.2025		Занятие 81 «Узнай о себе»	Дать детям информацию об отдельных частях тела и их функциях. Поощрять к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений руками, ногами, головами, туловищем и тд.	1, стр. 146
	23.03.2025		Занятие 82 «Узнай о других»	Познакомить детей, с понятиями о возрасте. Учить общению со взрослыми.	1, стр. 148
	24.03.2025		Занятие 83 «Узнай движение»	Учить детей называть движения, которые показывает педагог, затем воспроизводить их.	1, стр.150
	26.03.2025		Занятие 84 (на свежем	Развивать интерес к явлениям, происходящим в природе;	1, стр. 139

			воздухе)	содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных видов движений, ходьбы, бега	
апрель	02.04.2025		Занятие 85 «Самый весёлый день в году»	Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с упражнениями под девизом «Немножко подурчимся; развивать координационные способности в игровых ситуациях.	1, стр. 159
	06.04.2025		Занятие 86 «Весёлые брёвнышки» (с мягкими модулями)	Учить принимать устойчивое положение на повышенной площади опоры; воспитывать смелость, уверенность, решительность.	1, стр. 186
	07.04.2025		Занятие 87 «Пробую чемпионом стать»	Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям.	1, стр.152
	09.04.2025		Занятие 88 «Длинные прутки»	Показать детям весенний прутик и рассказать о нем. Упражнения в ходьбе на выносливость. Развивать прыгучесть.	1, стр. 157
	13.04.2025		Занятие 89 «Курочка ряба и святое яйцо»	Познакомить детей с праздником «Пасха»; развивать умения общаться с животным миром; учить двигательным умениям и навыкам в прыжках.	1, стр. 172
	14.04.2025		Занятие 90 «На горке» (на свежем воздухе)	Учить детей подниматься по лестнице на горку; обучать умению правильно съезжать с горки; развивать смелость, решительность.	1, стр. 174
	16.04.2025		Занятие 91 «Весенние лужицы»	Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность.	1, стр.154
	20.04.2025		Занятие 92 « Самый веселый день в году»	Познакомить детей с понятием «шутка».	1, стр.159
	21.04.2025		Занятие 93 «Песочные горочки» (на свежем воздухе)	Развивать прыгучесть, умение мягко приземляться после прыжка и останавливаться на месте; развивать творческое воображение в процессе выполнения заданий, движений.	1, стр. 184
	23.04.2025		Занятие 94 «Живые ручейки»	Развивать способность ребенка адаптироваться к условиям улицы, в незнакомых ему местах. Развивать выносливость в ходьбе.	1, стр.169
	27.04.2025		Занятие 95 «На зелёной травушке»	Обучать общеразвивающим упражнениям на основе акробатики.	1, стр. 202
	28.04.2025		Занятие 96 «Ленточка-птичка»	Обучать детей бегу с предметами в руках. Учить бросать вдаль ленточки правой и левой рукой. Развивать кондиционные способности.	1, стр.161
	30.04.2025		Занятие 97 «Башмачки»	Совершенствовать знания о качествах предмета- «большой», «маленький», «средний» в процессе двигательной деятельности.	1, стр. 163

			Занятие 98 «Яблони в цвету» (на свежем воздухе)	Обратить внимание детей на цветение яблоневого сада; проводить занятие в естественных природных условиях; создавать положительное эмоциональное состояние от общения с природой.	1, стр. 196
ма й	04.05.2025		Занятие 99 «Толстая веревочка»	Ознакомить с понятием «толстая» веревочка. Выполнять упражнения с целью профилактики плоскостопия. Развивать равновесие.	1, стр.165
	05.05.2025		Занятие 100 «Весёлый наш велосипед»	Познакомить детей с велосипедом.	1, стр. 180
	07.05.2025		Занятие 101 « А на дворе месяц май ,сколько хочешь на улице играй»	Обучать упражнениям общеразвивающего характера. Развивать творческие умения и навыки.	1, стр.182
	11.05.2025		Занятие 102	Вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.	
	12.05.2025		Занятие 103		
	14.05.2025		Занятие 104 (на свежем воздухе)		
	18.05.2025		Занятие 105		
	19.05.2025		Занятие 106		
	21.05.2025		Занятие 107 (на свежем воздухе)		
	25.05.2025		Занятие 108		
	26.05.2025		Занятие 109		
	28.05.2025				
			Занятие 110 (на свежем воздухе)		

Литература

1. Глазырина Л.Д. «Физическая культура-дошкольникам (Младший возраст)

**Календарно-тематическое планирование
по образовательной области физическое развитие
в старшей группе
на 2024 – 2025 учебный год**

мес яц	дата проведения по плану	дата проведени я по факту	тема ООД	цели деятельности педагога	литература
1	2	3	4	5	6
	01.09.2024		Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ходьбе по «следам».	1, стр. 14
	02.09.2024		Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную, в умении точно действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1, стр. 14
	04.09.2024		Занятие 3 «Встреча с осенью» (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между расставленными предметами; создавать условия для проявления выносливости при выполнении упражнений.	2, стр. 9
	8.09.2024		Занятие 4	Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги, при подпрыгивании вверх доставать до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1, стр. 16
	9.09.2024		Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге на носках в колонне по одному в прыжках; ознакомить с прокатыванием мяча друг другу.	1, стр. 16
	11.09.2024		Занятие 6 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге парами в разных направлениях; учить детей самостоятельно выполнять двигательные задачи.	2, стр. 12
	15.09.2024		Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, в подлезании под шнур; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками.	1, стр. 18
	16.09.2024		Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе, огибая предметы, расставленные по углам зала,	1, стр.18

				повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками.	
	18.09.2024		Занятие 9 «Разноцветные автомобили» (на свежем воздухе)	Учить детей легко бегать; упражнять в прыжках из обруча в обруч; приучать детей следить за положением своего тела при выполнении упражнений в беге и прыжках; ознакомить детей с понятием «шеренга».	2, стр. 18
	22.09.2024		Занятие 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1, стр. 20
	23.09.2024		Занятие 11	Учить детей перебрасывать мяч друг другу; развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1, стр. 21
	25.09.2024		Занятие 12 «Рядом с ветром» (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на дистанцию 30м; упражнять в равновесии при ходьбе и беге по скамейке; совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры.	2, стр. 27
октябрь	02.10.2024		Занятие 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.	1, стр. 22
	06.10.2024		Занятие 14	Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; учить выполнять игровые упражнения в соответствии с правилами.	1, стр. 23
	07.10.2024		Занятие 15 «Метатели, бросатели и прочие кататели» (на свежем воздухе)	Упражнять в катании мяча; учить детей бросать мяч о землю и ловить его; знакомить детей с техникой метания мяча в цель во время игры «Попади в обруч»	2, стр. 33
	09.10.2024		Занятие 16	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании	1, стр. 24

				из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления.	
	13.10.2024		Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий для рук, в прыжках с мячом; закреплять умение действовать по сигналу.	1, стр. 25
	14.10.2024		Занятие 18 «Учимся прыгать в длину» (на свежем воздухе)	Обучать детей взмахам рук вперёд-вверх при отталкивании во время прыжка в длину; учить принимать правильное положение тела во время полёта; совершенствовать технику приземления.	2, стр. 39
	16.10.2024		Занятие 19	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и подлезании под дугу.	1, стр. 26
	20.10.2024		Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, расставленными бессистемно, в прокатывании обручей, прыжках, подбрасывании и ловле мяча.	1, стр. 27
	21.10.2024		Занятие 21 «Поиграем в упражнения» (на свежем воздухе)	Формировать у детей правильную осанку; укреплять у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины; развивать умственные способности детей.	2, стр. 45
	23.10.2024		Занятие 22	Учить детей находить своё место в колонне после ходьбы и бега; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия.	1, стр. 28
	27.10.2024		Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить забрасывать мяч в корзину.	1, стр. 29
	28.10.2024		Занятие 24 «Добрый доктор Айболит» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с закаливающими процедурами в осенний период; формировать у детей культурно-гигиенические навыки; дать установку на регулярное выполнение упражнений, способствующих профилактике простудных заболеваний.	2, стр. 47
ноябрь	03.11.2024		Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; закреплять умение удерживать	1, стр. 30

				устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	
04.11.2024		Занятие 26		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами; упражнять в прыжках.	1, стр. 31
06.11.2024		Занятие 27 «Урожай, урожай! Что захочешь- выбирай» (на свежем воздухе)		Развивать у детей способности к координации движений; формировать представления детей о сезонных проявлениях в природе и передавать это в движении; расширять конкретные представления детей об осеннем труде людей.	2, стр. 53
10.11.2024		Занятие 28		Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе на носках, пяточках, в перебрасывании мяча друг другу; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги.	1, стр. 32
11.11.2024		Занятие 29		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий для рук, в беге с перешагиванием через шнуры; закреплять умение действовать с мячом по сигналу воспитателя.	1, стр. 33
13.11.2024		Занятие 30 «Забавные игры сегодня нас ждут» (на свежем воздухе)		Развивать у детей быстроту реакции; совершенствовать освоенные навыки; учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации.	2, стр. 59
17.11.2024		Занятие 31		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; закреплять умение ползать на четвереньках.	1, стр. 34
18.11.2024		Занятие 32		закреплять у детей умение ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	1, стр. 34
20.11.2024		Занятие 33 «Зверюшки, наострите ушки» (на свежем воздухе)		Учить детей передавать образ животного в движении; содействовать самостоятельному выбору способа достижения цели; учить детей проявлять инициативу.	2, стр. 61
24.11.2024		Занятие 34		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу воспитателя; учить ползать на животе;	1, стр. 35

				закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
	25.11.2024		Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска в метании на дальность; упражнять в прыжках.	1, стр. 36
	27.11.2024		Занятие 36 «Строевые упражнения» (на свежем воздухе)	Продолжать закреплять знания понятий «колонна», «строевые упражнения»; учить детей строиться самостоятельно в колонну; совершенствовать строевые упражнения в играх.	2, стр. 65
	01.12.2024		Занятие 37	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в перепрыгивании через препятствия.	1, стр. 37
	02.12.2024		Занятие 38	Упражнять детей в кружении вокруг себя (вправо и влево); закреплять умение действовать по сигналу.	1, стр. 37
	04.12.2024		Занятие 39 «Зимовушка» (на свежем воздухе)	Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия); совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи; воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.	2, стр. 86
декабрь	8.12.2024		Занятие 40	Учить детей перестраивать в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.	1, стр. 39
	9.12.2024		Занятие 41	Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1, стр. 39
	11.12.2024		Занятие 42 «На санках» (на свежем воздухе)	Научить детей катать друг друга; ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках.	2, стр. 90
	15.12.2024		Занятие 43	Упражнять детей в ходьбе в колонне по	1, стр. 41

				одному, в ловле мяча, брошенного товарищем, в ползании на четвереньках на повышенной опоре; развивать ловкость, быстроту реакции, двигательную активность.	
	16.12.2024		Занятие 44	Учить детей перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1, стр. 41
	18.12.2024		Занятие 45 «Снежок – мой дружок» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период; упражнять в метании в цель снежков, сделанных самими ребятами; воспитывать доброту и внимание к окружающим людям, животным, предметам.	2, стр. 91
	22.12.2024		Занятие 46	Учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному, учить находить своё место в колонне; правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе по повышенной опоре.	1, стр. 43
	23.12.2024		Занятие 47	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами, в прыжках; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры.	1, стр. 44
	25.12.2024		Занятие 48 «Как на горке, на горе» (на свежем воздухе)	Развивать умение устойчиво держаться на ногах, не теряя равновесия; учить детей подниматься на горку и спускаться с неё; развивать выносливость в преодолении различных препятствий.	2, стр. 97
январь	12.01.2025		Занятие 49	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд вдоль каната и перепрыгиванием справа и слева через него.	1, стр. 45
	13.01.2025		Занятие 50	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; закреплять умения ходить и бегать врассыпную.	1, стр. 46
	15.01.2025		Занятие 51 «Хоровод под	Развивать силовую выносливость, используя различные ситуации в	2, стр. 105

			новый год» (на свежем воздухе)	двигательной деятельности; ходить и бегать крадучись; учить ориентироваться в пространстве.	
	19.01.2025		Занятие 52	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их, ползать по скамейке на четвереньках; закреплять умение отбивать мяч об пол.	1, стр. 47
	20.01.2025		Занятие 53	Упражнять детей в прыжках на двух ногах при перепрыгивании через предметы; закреплять умение метать на дальность.	1, стр. 48
	22.01.2025		Занятие 54 «Зимние забавы» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей со спортивным инвентарём, применяемым в зимних видах спорта; учить детей использовать элементы отдельных спортивных игр в развлечениях и забавах; развивать самостоятельность в занятиях со спортивной направленностью.	2, стр. 107
	26.01.2025		Занятие 55	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять умения правильно подлезать под шнур, сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке.	1, стр. 49
	27.01.2025		Занятие 56	Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.	1, стр. 50
	29.01.2025		Занятие 57 «Поговорим о лыжах» (на свежем воздухе)	Рассказать детям о лыжах; Показать, как на лыжах ходят взрослые; Провести ходьбу на лыжах на площадке детского сада.	2, стр. 117
	02.02.2025		Занятие 58	Упражнять детей ходить и бегать между расставленными предметами, в перепрыгивании через бруски; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя.	1, стр. 51
	03.02.2025		Занятие 59	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в прыжках развивать глазомер и силу броска в метании на дальность;	1, стр. 52
	05.02.2025		Занятие 60 «Ура! Ура! Мы на	Учить детей самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать и	2, стр. 118

			(на свежем воздухе)	учить переносить лыжи под рукой; ознакомить с игровыми движениями на лыжах.	
	09.02.2025		Занятие 61	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий воспитателя; закреплять умения в перепрыгивании из обруча в обруч, прокатывании мяча вокруг предметов.	1, стр. 53
	10.02.2025		Занятие 62	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, расставленными бессистемно, в прокатывании обручей, прыжках, подбрасывании и ловле мяча.	1, стр. 54
	12.02.2025		Занятие 63 «Снежные строители» (на свежем воздухе)	Вырабатывать у детей умение самостоятельно создавать условия для занятий; развивать ловкость; воспитывать волю, настойчивость в решении творческих и двигательных задач.	2 стр. 133
	16.02.2025		Занятие 64	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; продолжить учить ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1, стр. 55
	17.02.2025		Занятие 65	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках с ускорением.	1, стр. 56
	19.02.2025		Занятие 66 «Как зима с весной встречается» (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с народным праздником «Сретение»; упражнять в движениях под музыку на улице; формировать у детей умение использовать основные движения в игровых ситуациях.	2, стр. 144
	23.02.2025		Занятие 67	Закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, лазании по наклонной доске, в прыжках на двух ногах.	1, стр. 57
	24.02.2025		Занятие 68	Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1, стр. 58
	26.02.2025		Занятие 69 «Встреча с вьюгой» (на свежем воздухе)	Развивать положительное отношение к любым погодным условиям; обучать детей упражнениям силового характера; упражнять в метании на дальность.	2, стр. 145
март	02.03.2025		Занятие 70	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, беге	1, стр. 59

				врассыпную, в перепрыгивании через шнур; учить ходьбе по наклонной доске.	
03.03.2025		Занятие 71		Упражнять детей в ходьбе, чередуя её с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе (до 1 минуты); закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, перебрасываясь в парах.	1, стр. 60
05.03.2025		Занятие 72 «Ещё не все метели улетели» (на свежем воздухе)		Обучать детей быстрой ходьбе и вырабатывать умение сохранять равновесие; упражнять в прыжках вверх и устойчивому положению после приземления; упражнять в метании различных предметов в цель.	2, стр. 155
9.03.2025		Занятие 73		Закреплять у детей умения ходить парами, бегать, высоко поднимать колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков через сетку.	1, стр. 61
10.03.2025		Занятие 74		Упражнять детей в беге и прыжках, в умении действовать по сигналу.	1, стр. 62
12.03.2025		Занятие 75 «Дедушка Мазай и дети» (на свежем воздухе)		Упражнять в беге на дистанцию 200-300 м; воспитывать у детей внимательное отношение к окружающей природе; вырабатывать умение быстро реагировать на сигнал в игровых упражнениях.	2, стр. 166
16.03.2025		Занятие 76		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; учить прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.	1, стр.63
17.03.2025		Занятие 77		Упражнять детей в спокойном ритмичном беге в чередовании с ходьбой, в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение прыгать на одной ноге (правой и левой попеременно)	1, стр. 64
19.03.2025		Занятие 78 «Спешит на улицу детвора» (на свежем воздухе)		Продолжать обучение детей метанию предметов в цель; упражнять в перелезании через предметы; воспитывать у детей умение быстро ориентироваться в условиях игровых	2, стр. 171

				действий с применением нетрадиционных предметов.	
	23.03.2025		Занятие 79	Упражнять в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; учить лазанию по наклонной лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.	1, стр. 65
	24.03.2025		Занятие 80	Упражнять детей ходьбе и беге мелкими и широкими шагами, в прыжках в длину с места; закреплять умение сохранять равновесие в беге по дорожке.	1, стр.66
	26.03.2025		Занятие 81 «Кораблики» (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге на выносливость; продолжать совершенствовать навыки отталкивания при прыжках в высоту с разбега; развивать ловкость в подвижной игре «Прутики»	2, стр. 175
апрель	02.04.2025		Занятие 82	Упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры, предметы.	1, стр. 67
	06.04.2025		Занятие 83	Продолжать учить детей ходьбе и бегу с нахождением своего места в колонне; упражнять в прокатывании обручей.	1, стр. 68
	07.04.2025		Занятие 84 «А на дворе апрель» (на свежем воздухе)	Упражнять в прыжках на двух ногах в разных направлениях; совершенствовать навыки равновесия в ходьбе на повышенной опоре; развивать ловкость и быстроту в подвижной игре «Горелки».	2, стр. 177
	09.04.2025		Занятие 85	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; закрепить умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, в метании мешочков в горизонтальную цель.	1, стр. 69
	13.04.2025		Занятие 86	Закреплять у детей умение ходить и бегать по кругу; упражнять в беге врассыпную, в умении сохранять равновесие в беге по ограниченной площади опоры; продолжать учить бегать на выносливость.	1, стр. 70
	14.04.2025		Занятие 87 (на свежем	Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках с перестроением в пары и в	2, стр. 182

			воздухе)	колонну по одному; совершенствовать навыки в метании в горизонтальную цель; совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной плоскости.	
	16.04.2025		Занятие 88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ползании на четвереньках; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность.	1, стр. 71
	20.04.2025		Занятие 89	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, отбивать о землю.	1, стр. 72
	21.04.2025		Занятие 90 «На ракете в космос» (на свежем воздухе)	Упражнять в лазании по конструкциям, по гимнастической стенке и спуске вниз, не переступая реек; совершенствовать навыки ходьбы на высокой опоре и последующего соскока и приземления.	2, стр. 186
	23.04.2025		Занятие 91	Закреплять у детей умение ходить парами; продолжать учить лазанию по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры.	1, стр. 73
	27.04.2025		Занятие 92	Упражнять детей в ходьбе парами с высоким подниманием колен, а перебрасывании мяча; учить набрасывать кольца на неподвижную цель.	1, стр.74
	28.04.2025		Занятие 93 «Мы поедем утром ранним» (на свежем воздухе)	Продолжать знакомить детей с упражнениями с обручем; упражнять в прокатывании обруча и пролезании в него; упражнять в метании в вертикальную цель.	2, стр.199
май	04.05.25		Занятие 94	Вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.	
	05.05.25		Занятие 95		
	7.05.25		Занятие 96 (на свежем воздухе)		
	11.05.25		Занятие 97		
	12.05.25		Занятие 98		
	14.05.25		Занятие 99 (на свежем воздухе)		
	18.05.25		Занятие 100		
	19.05.25		Занятие 101		
	21.05.25		Занятие 102 (на свежем воздухе)		

	25.05.25		Занятие 103	
	26.05.25		Занятие 104	
	28.05.25		Занятие 105 (на свежем воздухе)	

Литература

1. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» (средний возраст)

**Календарно-тематическое планирование
по образовательной области физическое развитие
в подготовительной к школе группе
на 2024 – 2025 учебный год**

Мес я	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	тема ООД	цели деятельности педагога	литература
1	2	3	4	5	6
	01.09.2024		Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании мяча.	1, стр. 77
	03.09.2024		Занятие 2 «Мы туристы»	Обучать простейшим навыкам туризма; закреплять навыки в ходьбе; закреплять навыки в преодолении различных препятствий.	2, стр. 16
	07.09.2024		Занятие 3 «Играй, играй, в игре уменья добывай»» (на свежем воздухе)	Ознакомить с играми, веселыми аттракционами; воспитывать дружелюбные взаимоотношения.	2 стр. 20
	8.09.2024		Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; обучать ходьбе на носках с упражнениями для рук; обучать энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук в прыжках с упражнять в прокатывании мяча вверх двумя руками, в беге до (1,5 мин).	1, стр. 79
	10.09.2024		Занятие 5 «Звонит весёлый хоровод»	Учить соотносить свои действия со сменой частей произведений; учить импровизировать под ту или иную мелодию песни, танца.	2, стр. 24
	14.09.2024		Занятие 6 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на скорость; совершенствовать технику прыжка в длину с места; обучать подбрасыванию волана в бадминтоне.	2, стр. 29
	15.09.2024		Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (до 1 мин.); упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, в перебрасывании мяча друг другу; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	1, стр. 82

	17.09.2024		Занятие 8	Обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его после отскока от пола; закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках в длину с места; упражнять в сохранении равновесия.	2, стр. 33
	21.09.2024		Занятие 9 (на свежем воздухе)	Упражнять прыжкам в длину с разбега; упражнять в ведении мяча правой и левой рукой.	2, стр. 35
	22.09.2024		Занятие 10	Учить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперёд.	1, стр. 84
	24.09.2024		Занятие 11	Обучать самостраховке при выполнении упражнений в равновесии; упражнять в равновесии; развивать выносливость.	2, стр. 38
	28.09.2024		Занятие 12 «Хочу стать ловким» (на свежем воздухе)	Упражнять в развитии ловкости; закреплять навыки мягкого приземления.	2, стр. 41
октябрь	01.10.2024		Занятие 13	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге (до 1 мин.); учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	1, стр. 86
	05.10.2024		Занятие 14	Обучать пружинному подпрыгиванию; вырабатывать прыжковую выносливость.	2, стр. 39
	06.10.2024		Занятие 15 «Весёлые аттракционы» (на свежем воздухе)	Развивать ловкость в процессе игр, эстафет; развивать силовые способности в процессе игр, эстафет, аттракционов.	2, стр. 45
	08.10.2024		Занятие 16	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия	1, стр. 88
	12.10.2024		Занятие 17	Воспитывать чувство согласованности движения и музыки; развивать воображение детей в движениях посредством музыки; оказывать помощь в создании целостного музыкально-двигательного образа индивидуально каждому.	2, стр. 49
	13.10.2024		Занятие 18 «Мы футболисты» (на свежем воздухе)	Разучивать передачу мяча ногой друг другу (в парах); закреплять умение обводить мяч ногой (правой и левой) вокруг предметов; развивать координационные способности.	2, стр. 54
	15.10.2024		Занятие 19	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с	1, стр. 90

				изменением темпа движения по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в ползании на четвереньках между предметами, в ходьбе по гимнастической скамейке.	
	19.10.2024		Занятие 20	Обучать маршеобразной ходьбе под музыку марша; формировать умения, способствующие воспитанию личностных качеств в совместных действиях.	2, стр. 57
	20.10.2024		Занятие 21 (на свежем воздухе)	Совершенствовать навыки владения мячом во время игры в футбол; ознакомить с техникой удара по мячу без предварительной его остановки; играть в футбол, применяя простейшие правила.	2, стр. 62
	22.10.2024		Занятие 22	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1, стр. 92
	26.10.2024		Занятие 23	Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой и в бросках мяча в корзину; обучать ходьбе по узкому своду гимнастической скамейки, удерживая равновесие, и мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.	2, стр. 60
	27.10.2024		Занятие 24 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге с ускорением, на короткие дистанции; совершенствовать точность передачи мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди.	2, стр. 63
	02.11.2024		Занятие 25	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бега врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	1, стр. 94
	03.11.2024		Занятие 26 «Птичий двор»	Развивать у детей способность передавать в движениях развернутый сюжет музыкального рассказа; развивать умение создавать образы действующих лиц (птиц, зверей); активизировать воображение, наблюдательность, память.	2, стр. 68
	05.11.2024		Занятие 27 «Играем в баскетбол» (на свежем воздухе)	Учить выполнению игровых действий в командной игре; знакомить с простейшими правилами игры в баскетбол.	2, стр. 66
	9.11.2024		Занятие 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ногах попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на	1, стр. 97

				предметами.	
	10.11.2024		Занятие 29	упражнять в ползании на четвереньках 3-4м, толкая головой мяч; упражнять в равновесии на ограниченной площади опоры.	2, стр. 72
	12.11.2024		Занятие 30 (на свежем воздухе)	Упражнять в ползании на гимнастической скамейке; ознакомить с лазанием по канату; развивать силовые способности.	2, стр. 86
	16.11.2024		Занятие 31	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	1, стр. 99
	17.11.2024		Занятие 32	Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувyrка вперед и назад, стойке на лопатках; совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой на скорости, передачу мяча в движении.	2, стр. 74
	19.11.2024		Занятие 33 (на свежем воздухе)	Упражнять в беге на выносливость и в метании в цель.	2, стр. 70
	23.11.2024		Занятие 34	Упражнять в беге в колонне по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга; закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1, стр. 101
	24.11.2024		Занятие 35	Обучать подготовительным упражнениям к группировке; Совершенствовать группировку сидя, лежа на спине, в приседе; ознакомить детей с перекатами.	2, стр. 77
	26.11.2024		Занятие 36 (на свежем воздухе)	Обучать смешанным и простым висам; развивать скоростные способности-эстафета с обручами.	2, стр. 79
декабрь	01.12.2024		Занятие 37	Упражнять в беге в колонне по одному с сохранением дистанции др. от друга, в перебрасывании мяча др. другу; закрепить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1, стр. 103
	03.12.2024		Занятие 38	Вырабатывать умение выполнять движения с изменением темпа, создавая образы знакомых героев игр; обучать перекатам в сторону из упора стоя на коленях; обучать совместным движениям в парной пляске.	2, стр. 81
	07.12.2024		Занятие 39 (на свежем воздухе)	Упражнять в непрерывном беге (1,5-2 мин);	2, стр. 88

				ознакомить с приемами игры в хоккей.	
	8.12.2024		Занятие 40	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в ползании на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой мяч головой, в прокатывании набивного мяча вперед в прямом направлении.	1, стр. 105
	10.12.2024		Занятие 41	Обучать прыжкам в высоту с бокового разбега; закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках в высоту с разбега.	2, стр. 83
	14.12.2024		Занятие 42 (на свежем воздухе)	Вырабатывать навыки хождения на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге; развивать координационные способности.	2, стр. 97
	15.12.2024		Занятие 43	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч; упражнять в ползании с мешочком на спине; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, сохраняя равновесие.	1, стр. 107
	17.12.2024		Занятие 44	Упражнять в прыжках через скакалку и в равновесии; развивать силовые способности.	2, стр. 106
	21.12.2024		Занятие 45 (на свежем воздухе)	Обучать движениям при скольжении; воспитывать двигательные способности: силовые координационные.	2, стр. 94
	22.12.2024		Занятие 46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	1, стр. 109
	24.12.2024		Занятие 47	ознакомить с упражнениями на отдельные группы мышц; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию воспитателя.	2, стр. 110
	28.12.2024		Занятие 48 (на свежем воздухе)	Упражнять в катании друг друга на санках; ознакомить с правилами поведения при спуске с горки; упражнять в катании с горки по двое.	2, стр. 93
январь	11.01.2025		Занятие 49	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании под дугой, не касаясь руками пола; закреплять перебрасывание мячей двумя руками снизу.	1, стр. 111
	12.01.2025		Занятие 50	Укреплять мышцы ног; совершенствовать координацию нижних конечностей.	2, стр. 114
	14.01.2025		Занятие 51 (на свежем воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге по снежному валу, сохраняя равновесие; совершенствовать скользящий шаг на лыжах без палок в подвижных играх и эстафетах.	2, стр. 98
	18.01.2025		Занятие 52	Повторить ходьбу и бег между предметами;	1, стр. 113

				закрепить умение перебрасывать мяч друг другу и ловить его после отскока от пола; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	
	19.01.2025		Занятие 53	Ознакомить с оздоровительными упражнениями. «Чтобы не болеть, а если заболел - излечи себя упражнением»	2, стр. 118
	21.01.2025		Занятие 54 (на свежем воздухе)	Обучать поворотам на месте и в движении; обучать ходьбе по пересеченной местности.	2, стр. 100
	25.01.2025		Занятие 55	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	1, стр. 115
	26.01.2025		Занятие 56	Учить ходьбе на пятках, наружных сторонах стопы, при выполнении упражнений на равновесие; упражнять в быстром преодолении 5-6 метровых отрезков с перерывами включая прыжки.	2, стр. 133
	28.01.2025		Занятие 57 «Зимой на воздухе» (на свежем воздухе)	Ознакомить с играми на снеговой площадке; развивать двигательные способности: скоростно-силовые, координационные.	2, стр. 103
февраль	01.02.2025		Занятие 58	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге (до 1,5 мин); продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перебрасывании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1, стр. 118
	02.02.2025		Занятие 59	Учить общеразвивающим упражнениям, которые воспитатель задает детям в стихотворной форме; упражнять в лазанье по веревочной лестнице, канату, шесту, гимнастической стенке на доступную высоту; развивать силу и прыжковую выносливость.	2, стр. 136
	04.02.2025		Занятие 60 (на свежем воздухе)	Обучать спускам с гор в основной и низкой стойках; разучивать подъёмы «ёлочкой» в гору, развивать координационные способности.	2, стр. 108
	8.02.2025		Занятие 61	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между предметами, в перебрасывании мяча.	1, стр. 120

	9.02.2025		Занятие 62	Учить выполнять упражнения, профилактирующие заболевания сердечно - сосудистой системы; учить передавать характерные особенности музыкально-игрового образа в игре «Гостыюшка»; упражнять в равновесии.	2, стр. 141
	11.02.2025		Занятие 63 (на свежем воздухе)	Обучить выполнению игровых заданий, катаясь с гор на санках; готовить к соревновательной двигательной деятельности.	2, стр. 109
	15.02.2025		Занятие 64	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метать мешочки вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, ходьбе на носках между предметами, в прыжках на двух ногах.	1, стр. 122
	16.02.2025		Занятие 65	Объяснить детям, что такое пантомима; сформировать отношение к дополнительному средству общения, связанному с движениями.	2, стр. 151
	18.02.2025		Занятие 66 (на свежем воздухе)	Ознакомить с играми, веселыми аттракционами; воспитывать дружелюбные взаимоотношения.	1, стр. 20
	22.02.2025		Занятие 67	Упражнять в медленном непрерывном беге, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу, в ведении мяча; продолжить обучать влезанию на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1, стр. 124
	23.02.2025		Занятие 68	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную;	1, стр. 120
	25.02.2025		Занятие 69 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места	2, стр. 125
ма рт	01.03.2025		Занятие 70	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, в прыжках через набивные мячи и перебрасывании мяча друг другу; развивать ловкость и глазомер; повторить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и хорошую осанку.	1, стр.126
	02.03.2025		Занятие 71	Упражнения в ходьбе и беге , по ограниченной площади. Совершенствовать навыки отталкивания при прыжках в длину с места и с разбега.	2, стр. 152
	05.03.2025		Занятие 72 (на свежем воздухе)	Ознакомить детей с народным праздником. Упражнения под музыку	2, стр 144
	9.03.2025		Занятие 73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, в метании	1, стр. 128

				мешочков в цель, в ползании между кеглями; разучить прыжок в высоту с разбега.	
	11.03.2025		Занятие 74	Учить соотносить свои действия со сменой частей произведений; учить импровизировать под ту или иную мелодию песни, танца.	2, стр. 130
	15.03.2025		Занятие 75 (на свежем воздухе)	Научиться выполнять упражнения со скакалкой.	2, стр.156
	16.03.2025		Занятие 76	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	1, стр.130
	18.03.2025		Занятие 77	Продолжать показывать детям упражнения со скакалкой. Развивать умственные способности при решении умственных задач.	2, стр. 159
	22.03.2025		Занятие 78 (на свежем воздухе)	Упражнения для детей с подбрасыванием и ловле мяча снизу.	2, стр.163
	23.03.2025		Занятие 79	Упражнять детей в беге с перестроением в пары и обратно; закреплять умение метать в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1, стр. 132
	25.03.2025		Занятие 80	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места	1, стр. 120
	29.03.2025		Занятие 81 (на свежем воздухе)	Упражнения для детей с подбрасыванием и ловле мяча сверху.	2, стр. 163
апрел	01.04.2025		Занятие 82	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах правым и левым боком и в подбрасывании малого мяча одной рукой, ловя его после отскока от пола; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	1, стр. 135
	05.04.2025		Занятие 83		
	06.04.2025		Занятие 84 (на свежем воздухе)		
	08.04.2025		Занятие 85	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей и пролезании в них; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	1, стр.137
	12.04.2025		Занятие 86		
	13.04.2025		Занятие 87 (на свежем воздухе)		
	15.04.2025		Занятие 88	Упражнять детей в ходьбе и беге	1, стр. 139

				колонной, по сигналу - бег врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	
	19.04.2025		Занятие 89		
	20.04.2025		Занятие 90 (на свежем воздухе)		
	23.04.2025		Занятие 91	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами, в равновесии и прыжках; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом.	1, стр.141
	26.04.2025		Занятие 92		
	27.04.2025		Занятие 93 (на свежем воздухе)		
май	04.05.2025		Занятие 94		
	06.05.2025		Занятие 95		
	10.05.2025		Занятие 96		
	11.05.2025		Занятие 97	Вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.	
	13.05.2025		Занятие 98		
	17.05.2025		Занятие 99 (на свежем воздухе)		
	18.05.2025		Занятие 100		
	21..05.2025		Занятие 101		
	24.05.2025		Занятие 102 (на свежем воздухе)		
	25.05.2025		Занятие 103		
	28.05.2025		Занятие 104		

Литература

1. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет»
2. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» (старший возраст)

**Календарно-тематическое планирование
по образовательной области физическое развитие на воздухе
в старшей группе
на 2024 – 2025 учебный год**

	Сентябрь		
Задачи	Провести диагностику двигательных навыков. Упражнять в равновесии, прыжках. Организовать спортивные игры: «Городки», «Бадминтон», «Мяч через сетку», катание на самокатах.		
1-я часть: Вводная	Ходьба обычная, бег обычный; ходьба с высоким подниманием колена (бедро), бег с высоким подниманием колена. Ходьба приставным шагом вправо и влево; бег мелким и широким шагом.		
Занятие 1	1. ОРУ - с флажками		
	2-я часть: Основные виды движений 1. Ходьба по узкой рейке, по наклонной прямо и боком. «ГОРОДКИ» а) Броски: - держа палку вертикально в одной руке подбросить и поймать ее другой. - повороты с палкой руками вверх-вниз (управляют рулем) - имитация различных движений битой. - удар битой по подвешенному на веревке мячу.		
	3-я часть: Подвижные игры «Городки»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений Диагностика двигательных навыков.		
	3-я часть: Катание на самокатах (игра-эстафета)		
	Заключительная часть «Кто дольше простоит на одной ноге?» - игра малой подвижности		
Занятие 3	1. ОРУ - с мешочками из песка		
	2-я часть: Основные виды движений Диагностика двигательных навыков.		
	3-я часть: Бадминтон		
	Заключительная часть «Пронеси волан на ракетке одной рукой» - игра малой подвижности		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений Диагностика двигательных навыков.		
	3-я часть: «Мяч через сетку» (волейбол)		
	Заключительная часть «У кого мяч?» - игра малой подвижности		
	Октябрь		
Задачи	Учить перебрасывать мяч друг другу через волейбольную сетку различными способами (из-за головы, от груди, одной рукой). Познакомить с элементами футбола (прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, отбивать о стенку несколько раз подряд). Упражнять в катании на велосипеде, выполняя повороты направо и налево. Упражнять в лазанье и подлезании.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Бег мелким и широким шагом. Ходьба с выполнением различных заданий. Перестроение в колонны по трое.		
Занятие 1	1. ОРУ - с гимнастической палкой		

	2-я часть: Основные виды движений 1. Перелезание через несколько предметов подряд. 2. «Мяч через сетку» - перебрасывание мяча большого диаметра через волейбольную сетку друг другу разными способами (от груди, из-за головы, одной рукой).		
	3-я часть: Подвижная игра «Кто сделает меньше шагов?»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений 1. «ФУТБОЛ» - Удар мяча ногой в стенку и его прием. - Вести мяч правой и левой ногой по прямой. 2. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.		
	3-я часть: «Перенеси предметы»		
	Заключительная часть «Сделай фигуру!» - игра малой подвижности		
Занятие 3	1. ОРУ – с обручем		
	2-я часть: Основные виды движений «ФУТБОЛ» - Вести мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой. - Вести мяч ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком.		
	3-я часть: «Парный бег»		
	Заключительная часть «Осенние листочки» игра-медитация		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений «КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДАХ» - Ездить по кругу с поворотами налево и направо. - Ездить змейкой. - Быстро и точно реагировать на различные сигналы		
	3-я часть: «Эстафетные гонки на велосипедах»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.		
	Ноябрь		
Задачи	Учить технике катания на санках: ведение санок, сидение на санках, спуски с горы, торможение, повороты. Развивать чувство равновесия; воспитывать активность, самостоятельность, инициативу. Способствовать развитию силы мышц рук, плечевого пояса, ног и туловища.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в среднем темпе в колонне по одному. Ходьба и бег в среднем темпе врассыпную. Ходьба приставным шагом. Бег змейкой. Построение в колонны по трое.		
Занятие 1	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений САНКИ Толкать санки, опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад. Катать друг друга <i>Если нет снега:</i> ходьба по доске прямо и боком Кружение парами, держась за руки		
	3-я часть: Подвижная игра «Кто сделает меньше шагов?»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений САНКИ Вести санки, на которых сидит ребенок до обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад Катать друг друга.		

	<i>Если нет снега:</i> Ходьба по наклонной прямо и боком Прыжки из обруча в обруч 3-я часть: «Перенеси предметы» Заключительная часть «Первые снежки» - игра малой подвижности		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов 2-я часть: Основные виды движений САНКИ Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок и т.д.) Вдвоем везти санки, на которых сидит товарищ. <i>Если нет снега:</i> Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. 3-я часть: «Парный бег» Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов 2-я часть: Основные виды движения САНКИ 1. Спуск с горы, стоя на коленях на сиденье. 2. Толкать санки, опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад. <i>Если нет снега:</i> 1. Ходьба по гимнастической скамейке (доске) с приседанием на середине. 2. ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком песка на голове. 3-я часть: «Встречные перебежки» Заключительная часть «Сделай фигуру!» - игра малой подвижности.		
	Декабрь		
Задачи	Учить скользить по ледяной дорожке. При разбеге согласовывать движения рук и ног; отталкиваться после разбега без замедления темпа и остановки; скользить на обеих ногах без отрыва ото льда. Учить ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом. Способствовать развитию «чувства снега»		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег, имитируя лыжников. Перестроение в колонны по трое.		
Занятие 1	1. ОРУ - без предметов 2-я часть: Основные виды движений Скольжение по ледяным дорожкам: Скольжение по горизонтальной дорожке после разбега. Скольжение по ледяной дорожке присев. 3-я часть: Подвижная игра «Мороз – Красный нос» Заключительная часть Спокойная ходьба.		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов 2-я часть: Основные виды движений Скольжение по ледяным дорожкам: Скольжение по ледяной дорожке; во время скольжения присесть и выпрямиться. Скольжение с выполнением заданий для рук: руки в стороны, за спину, за голову. 3-я часть: «Снежная карусель» Заключительная часть Ходьба с упражнениями на дыхание		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов 2-я часть: Основные виды движений Ходьба на лыжах: ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба вслед за инструктором скользящим шагом		

	Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.		
	3-я часть: «Мы – веселые ребята!»		
	Заключительная часть «Снежинке – пушинки» - игра малой подвижности.		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движения Ходьба на лыжах: 1. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижений по сигналу инструктора) то в быстром. То в медленном темпе. 2. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной (закругленной) лыжне.		
	3-я часть: «Ловишки – елочки»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба.		
	Январь		
Задачи	Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом: выполнять повороты переступанием. Отрабатывать правильную координацию рук и ног. Ходить по лыжне, обходя лыжные палки (6-8), стоящие на расстоянии 2м друг от друга. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Приучить преодолевать трудности и препятствия, формировать выдержку.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на полусогнутых ногах, руки на поясе. Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны		
Занятие 1	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений САНКИ Везти санки, на которых сидит ребенок, до обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад. Катать друг друга, выполняя повороты в положенном месте.		
	3-я часть: Подвижная игра «Скок-подскок»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба.		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений САНКИ Спуск с горы по двое Выполнение поворотов при спуске.		
	3-я часть: «Перетяжки»		
	Заключительная часть Ходьба по снежным лабиринтам		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1.Передвижение на лыжах между флажками (стараясь не сбить их). 2.Повороты на месте переступанием на 180° в правую и левую сторону 3.Ходьба по учебной лыжне то в быстром, то в медленном темпе.		
	3-я часть: «Попляши и покружись! Самым ловким окажись!»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба.		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов 2-я часть: Основные виды движения ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1. Повороты на месте переступанием на 180° 2. Ходьба по лыжне, обходя лыжные палки (6-8), стоящие на расстоянии 2м друг от друга. 3. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной (закругленной) лыжне.		

	3-я часть: «Ловишки – елочки»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба.		
	Февраль		
Задачи	Продолжать учить ходить скользящим шагом по учебной лыжне; выполнять повороты на месте и вокруг предметов в движении; подниматься на склон «лесенкой, повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком; спускаться со склона в основной стойке. Способствовать повышению работоспособности и выносливости.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег, имитируя лыжников. Построение в три колонны.		
Занятие 1	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений 1. Ходьба по лыжне без полок, сильно размахивая руками. 2. Повороты на месте вокруг пяток лыж 3. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка		
	3-я часть: Подвижная игра на лыжах: «Кто первый повернется?»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба. Уборка лыж на место.		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений 1. Ходьба по лыжне, обходя лыжные палки, стоящие на расстоянии 2м друг от друга. 2. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую стороны.		
	3-я часть: На лыжах: «Догонялки»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба. Уборка лыж на место.		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений 1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую стороны. 2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком. 3. Свободный спуск, мягко пружиня ноги.		
	3-я часть: На лыжах: «Тише едешь, дальше будешь»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба. Уборка лыж на место.		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движения 1. Ходьба по учебной лыжне то в быстром, то в медленном темпе. 2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком 3. Спуск со склона в основной стойке.		
	3-я часть: На лыжах: «Подними»		
	Заключительная часть Спокойная ходьба. Уборка лыж на место.		
	Март		
Задачи	Учить проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2км; выполнять повороты на месте и в движении. Упражнять в метании снежков на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук. Перестроение в колонны по трое.		
Занятие 1	1. ОРУ - без предметов		

	2-я часть: Основные виды движений ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1 км 2. Выполнение поворотов на месте и в движении. 3-я часть: Со снежками: «Кто дальше бросит?» Заключительная часть Спокойная ходьба. Уборка лыж на место.		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов 2-я часть: Основные виды движений ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 2 км 2. Выполнение поворотов в движении 3-я часть: Со снежками «Перебрось препятствие» Заключительная часть Спокойная ходьба. Уборка лыж на место.		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов 2-я часть: Основные виды движений МЕТАНИЕ СНЕЖКОВ 1. Метание снежков в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3-4 м 2. Метание снежков на дальность правой и левой рукой не менее 5 м 3-я часть: Со снежками: «Снайперы» Заключительная часть Игра малой подвижности: «Найди, где спрятано!».		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов 2-я часть: Основные виды движения МЕТАНИЕ СНЕЖКОВ 1. Метание снежков в вертикальную цель правой и левой рукой (центр мишени на высоте 1 м) 2. Метание снежков на дальность правой и левой рукой не менее 6 м. 3-я часть: Игра-эстафета с использованием снежных построек, лабиринтов. Заключительная часть Игра малой подвижности: «Пройди по снежному валу!»		
	Апрель		
Задачи	Учить элементам футбола: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, закатывать мяч в ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Учить элементам бадминтона: отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Упражнять в перебрасывании мяча через волейбольную сетку, прыжках через короткую и длинную скакалку.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному: ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево); бег змейкой; ходьба и бег врассыпную; ходьба мелким и широким шагом. Построение с предметами для общеразвивающих упражнений в три звена.		
Занятие 1	1. ОРУ - с мячом 2-я часть: Основные виды движений ФУТБОЛ 1. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. 2. Закатывание мяча в ворота. 3. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза). 3-я часть: «Колпачок и палочка» Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.		
Занятие 2	1. ОРУ - с мячом 2-я часть: Основные виды движений ФУТБОЛ 1. Передача мяча друг другу в парах. 2. Отбивание о стенку несколько раз подряд 3. Прыжки, продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). 3-я часть: «Ключи»		

	Заключительная часть «Пришла весна!» - игра-медитация		
Занятие 3	1. ОРУ – с мячом		
	2-я часть: Основные виды движений ВОЛЕЙБОЛ 1.Перебрасывание мяча друг другу из разных построений, различными способами (из-за головы, от груди, одной рукой) 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.		
	3-я часть: «Наперегонки парами»		
	Заключительная часть «Весенние деревья» - игра медитация		
Занятие 4	1. ОРУ - с ракеткой от бадминтона		
	2-я часть: Основные виды движения БАДМИНТОН 1. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. 2. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).		
	3-я часть: «Гуси-гуси!»		
	Заключительная часть «Весенний ветерок» - игра медитация		
	Май		
Задачи	Провести диагностику двигательных навыков детей. Упражнять в катании на самокате и велосипеде. Совершенствовать навыки детей в лазанье и перелезании. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий инструктора. Ходьба приставным шагом вправо, влево; непрерывный бег в течение 1,5 мин; обычная ходьба. Построение в три колонны.		
Занятие 1	1. ОРУ – без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений ДИАГНОСТИКА двигательных навыков детей в беге на 10 и 30 м		
	3-я часть: Катание на самокатах		
	Заключительная часть Лазанье: «Пролезь между рейками»		
Занятие 2	1. ОРУ - с флажками		
	2-я часть: Основные виды движений ДИАГНОСТИКА двигательных навыков детей в прыжках в длину с места и беге на выносливость по системе Ю.Ф. Змановского		
	3-я часть: Катание на самокатах		
	Заключительная часть Лазанье: «Пролезь в окно»		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений ДИАГНОСТИКА двигательных навыков детей в метании набивного мяча весом 1 кг		
	3-я часть: Катание на велосипедах		
	Заключительная часть Лазанье: «Перелезть через бревно»		
Занятие 4	1. ОРУ - с мешочками из песка		
	2-я часть: Основные виды движения ДИАГНОСТИКА двигательных навыков детей в метании мешочков с песком (весом 200г) правой и левой рукой на дальность		
	3-я часть: Катание на велосипедах		
	Заключительная часть Лазанье: «Перелезть через бум»		
	Июнь		
Задачи	Закреплять умение прыгать через короткую скакалку; отрабатывать строевые упражнения. Совершенствовать элементы спортивных игр: городки, бадминтон; катание на велосипеде и самокате.		

	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Бег мелким и широким шагом. Ходьба с выполнением различных заданий. Перестроение в колонны по трое.		
Занятие 1	1. ОРУ – без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Повороты направо налево, кругом переступанием, прыжком. Размыкание и смыкание.		
	3-я часть: «Гори, гори, ясно».		
	Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений Отбивание волана ракеткой для бадминтона, направляя его в определенную сторону. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.		
	3-я часть: «Охотники и зайцы»		
	Заключительная часть «Кто дольше простоит на одной ноге?»		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений Отбивание волана ракеткой, направляя его в определенную сторону. Катание на велосипеде.		
	3-я часть: «Не оставайся на полу»		
	Заключительная часть «У кого мяч?»		
Занятие 4	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движения Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Выбивать городки с полукона (2-3м).		
	3-я часть: Игра-эстафета на самокатах: «Кто быстрее?»		
	Заключительная часть «Сделай фигуру».		
	Июль		
Задачи	Совершенствовать элементы спортивных игр и упражнений: футбол, бадминтон, городки, катание на самокатах и велосипедах. Формировать выдержку, способствовать повышению работоспособности и выносливости.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба приставным шагом вправо, влево. Непрерывный бег в течении 1,5 мин. Построение в три колонны.		
Занятие 1	1. ОРУ – без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений Футбол. - Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. - Обводить мяч вокруг предметов. - Закатывать мяч в ворота.		
	3-я часть: «Кто первый?» - эстафета на велосипедах.		
	Заключительная часть Спокойная ходьба с упражнениями на дыхание.		
Занятие 2	1. ОРУ - без предметов		
	2-я часть: Основные виды движений Футбол. - Передавать мяч друг другу в парах. - Отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.		
	3-я часть: «Кто быстрее?» - эстафета на самокатах.		
	Заключительная часть «Найди, где спрятано?»		
Занятие 3	1. ОРУ – без предметов		

Занятие 4	2-я часть: Основные виды движений Повторение пройденного материала. Бадминтон, городки.		
	3-я часть: «Не оставайся на полу»		
	Заключительная часть «У кого мяч?»		
	1. ОРУ - без предметов		
Занятие 4	2-я часть: Основные виды движения Повторение пройденного материала. Футбол, катание на самокатах и велосипедах.		
	3-я часть: Игра-эстафета на самокатах: «Кто быстрее?»		
	Заключительная часть «Сделай фигуру».		

Приложение 6
к рабочей программе

План физкультурных досугов и развлечений на 2024 – 2025 учебный год

Месяц	Тема
Сентябрь	Мы умеем жить дружно
Октябрь	Джунгли зовут
Ноябрь	По кочкам...
Декабрь	Мы мороза не боимся
Январь	Ярмарка игр
Февраль	А ты – баты...
Март	В гостях у Сказки
Апрель	День здоровья.
Май	Непослушные мячи
Июнь	Мы – пожарные
Июль	Сокровища капитана Флинта
Август	Волшебные превращения