Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принята Педагогическим советом
ГБДОУ № 29
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Утверждена
Приказом № 25 «30» августа 2021 г.
Подписана электронной подписью:
заведующий Сидорова И.И.

Учтено мотивированное мнение родителей, протокол Совета родителей (законных представителей) № 1 от «30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2021-2022 учебный год
к Образовательной программе дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

Возраст обучающихся от 5 до 7 лет

Инструктор по физической культуре: Подольская Е.А.

2021
Санкт-Петербург

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы	3
1.3. Основные направления воспитательной работы	3
1.4. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы	6
2. Содержательный раздел.	7
2.1. Учебный план на 2021-2022 учебный год	7
2.2. Комплексно-тематический план воспитательной работы	8
2.3. Мероприятия (события) в группе	9
2.4. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.	10
2.5. Календарно-тематическое планирование образовательной работы	15
2.6. Взаимодействие взрослых с детьми. Развитие самостоятельности. Культурные практики	30
2.7. Поддержка детской инициативы. Способы и направления поддержки детской инициативы.	32
2.8. Взаимодействие с семьями воспитанников	34
2.9. План основных мероприятий.	35
3. Организационный раздел	37
3.1. Формы, методы и средства реализации рабочей программы. Особенности организации образовательной деятельности.	37
3.2. Особенности организации разных видов образовательной деятельности и культурных практик	40
3.3. Режим двигательной активности	41
3.4. Материально-техническое обеспечение Программы	42
3.5. Перечень литературных источников	42

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2021-2022 учебный год для детей от 5 до 7 лет разработана в соответствии с:

- Образовательной программой дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга;
- «Положением о рабочей программе педагога ГБДОУ № 29 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга».

Рабочая программа направлена на создание условий всестороннего 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; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Рабочая программа составлена на один учебный год с учётом интеграции образовательных областей.

Реализация рабочей программы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Содержание рабочей программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование основ двигательной культуры, ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач:**

- развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.
- формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия;

1.3. Основные направления воспитательной работы

С учетом специфики местоположения ГБДОУ, контингента воспитанников, сложившихся традиций в ГБДОУ установлены основные направления реализации Программы воспитания в соответствии с Примерной программой воспитания в рамках образовательных областей – социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития, физического развития, а именно:

- Патриотическое и гражданское воспитание ребенка через близкое окружение: моя семья, мой детский сад, моя улица, мой микрорайон, Васильевский остров – моя малая родина, мой город, моя страна, моя Родина/моё Отечество, история моей семьи в истории Отечества, Российская армия, Российский Военно-Морской Флот; символика по темам: Россия, Санкт-Петербург, Российская армия, Военно-Морской Флот; флаг, гимн – России, флаг, гимн – Санкт-Петербурга.

- Приобщение к русской народной культуре как условие для самоидентификации личности ребенка; знакомство с разнообразием народных культур Севера России. Понимание своей принадлежности к культуре родного народа.
- Воспитание основ ответственного социального поведения, основанного на дружбе и товариществе, милосердии и прощении, заботы и взаимопомощи; этика и правила поведения в обществе, понятие совести, ответственности.
- Участие в посильных формах труда как осознаваемая потребность быть полезным и востребованным, быть творческим инициативным «помощником» в общем труде.
- Воспитание мотивации к получению знаний на основе любознательности, осознание ценности знаний, проявление воли и твердости характера в учебной, образовательной деятельности.
- Участие воспитанников в волонтерском движении и социальных акциях в пределах возрастных возможностей воспитанников (при участии членов семей).
- Экологическое воспитание через приобщение к миру живой и неживой природы; формирование экологической культуры, бережного отношения к природным объектам.
- Воспитание навыков осознанного безопасного поведения в быту, в природе, на автомобильных дорогах, в мегаполисе.
- Воспитание навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), привычки и потребности в ЗОЖ.
- Использование воспитательного и мотивационного потенциала дополнительного образования.

Цели и задачи воспитательной работы

Воспитание патриотических и гражданских чувств как базовой основы личности ребенка через приобщение к российским национальным ценностям, через формирование ценностных представлений об окружающем:

- «Моя семья», история моей семьи, родословная, семейные реликвии и награды, семейные архивы, гордость за старших родственников, уважение к старшим, составление рассказов о старших родственников, участие в конкурсах и выставках (Моя бабушка, мой дедушка, Защитники Отечества в моей семье и т.д.), изготовление подарков для ветеранов к памятным датам.
- Народная культура основа самоидентификации и личностного освоения окружающего мира, как необходимое условие осознания собственной принадлежности к роду, народу. Народные игры, сказки, фольклор, песни и танцы русского народа. Знакомство с бытом русского народа («русская изба»). Годовой круг народных и гражданских праздников. Знакомство с культурой других народов Российской Федерации, Севера России.
- «Моя улица» (Кораблестроителей, Капитанская, Мичманская, Гаванская, Наличная, Опочинина, Шкиперский проток, Морская набережная и др.); почему так называется моя улица, какую память сохраняет для нас это название.
- Ближайшее окружение: площадь Военно-Морского Флота, памятник «Орудия с крейсера «Киров», памятник Царю Петру Первому, памятник непобедимому адмиралу Нахимову, площадь Балтийских юнг, библиотека «На Морской» (и общественное пространство «Море#рядом» в библиотеке), детская поликлиника, муниципальный округ «Морской», Западный скоростной диаметр, памятный крест на ул. Кораблестроителей, 22, деревянный храм Георгию Победоносцу (и др. объекты); значение каждого объекта.
- Символика России (флаг, гимн), понимание значения символов; знание гимна России, культура исполнения гимна России. Символика Санкт-Петербурга (флаг, гимн), морской рубеж России – Кронштадт, Военно-Морской флот России, крейсер «Киров».
- Памятные места Санкт-Петербурга, главные улицы, площади, памятники, музеи, мосты, набережные. Исторические места Васильевского острова (Солнечные часы,

Смоленское мемориальное кладбище, Яблоневый сад, Стрелка, Ростральные колонны и т.д.). Праздники Санкт-Петербурга и России, праздничный салют.

- Памятные даты в истории города, героические события, подвиги защитников города, герои разных времен (Александр Невский, основатель города Царь Пётр Первый, жители блокадного Ленинграда, примеры защитников Отечества в своей семье).
- Общие представления о Родине, Отечестве: моя малая родина – Васильевский остров, Отечество – отчий край, отчая земля; наша Родина – Россия; Россия и мир, Земля и жители Земли.
- Общие представления о Российской армии и Военно-Морском Флоте, их значении для Отечества. суворовское училище, нахимовское училище, кадетские классы. «Есть такая профессия – Родину защищать!»

Формирование представлений о дружбе и товариществе, верности данному слову, готовности прийти на помощь, о взаимовыручке, милосердии, прощении и д. (на примерах из жизни своей группы в детском саду, своей семьи, художественной литературы) понятие честности, совести, ответственности. Этика поведения в соответствии с нормами, принятыми в обществе – уважение к старшим, забота и помощь слабым и немощным, вежливость и благожелательность к окружающим. Примеры проявления твердости характера в защите слабых, в честности, стремлении к справедливости.

Воспитание бережного отношения к природному окружению:

- Освоение экологического окружения на территории детского сада, участие в составлении экологического паспорта прогулочного участка своей группы, участие в благоустройстве вместе с родителями на сезонных субботниках, участие в посадках и уходе за растениями на участке и в группе, элементарные знания о растениях-помощниках (подорожник, лопух и т.д.).
- Наблюдения за живыми объектами на прогулочном участке: насекомыми, птицами, сбор наблюдений из личного опыта, семейные акции по изготовлению скворечников и кормушек для птиц; составление рассказов о домашних питомцах, сбор примеров бережного отношения к «братьям нашим меньшим», изодеятельность и выставки по теме (живые объекты).
- Участие в фотоконкурсах и выставках «Красивые уголки России», «Где я провел лето» и т.п.
- Участие в волонтерских, экологических и социальных акциях (открытка для ветерана, кормление птиц зимой, изготовление скворечников, «крышечки добра», внимание и забота об отсутствующем по болезни товарище, причастность к сбору и утилизации мусора и т.д.).

Воспитание навыков безопасного поведения

- Безопасное поведение в быту (электроприборы, спички, газ, открытые окна и т.д.), «один дома», «встреча с незнакомцем» и пр.
- Безопасное поведение на природе (ядовитые растения, грибы, защита от солнца, чистая вода, защита от насекомых и т.д.), безопасное поведение на водоемах.
- Безопасное поведение на дороге: «Я пешеход», «Я водитель», «Я знаю ПДД и научу других», велосипед и самокат, безопасное поведение на железнодорожных путях и т.п.
- Элементарная первая помощь: как можно помочь себе и другу в экстремальной ситуации (ушиб, порезал пальчик, содрал кожу на коленке, носовое кровотечение, действия при пожаре и т.п.).
- Культура поведения в общественных местах: в общественном транспорте, в магазине, поликлинике и т.д.

Воспитание навыков здорового образа жизни через создание условий для мотивации к ЗОЖ:

- Приобщение ребенка и семьи к здоровому образу жизни, воспитание привычки и потребности в ЗОЖ через участие в физкультурно-оздоровительных

досугах/праздниках/днях здоровья, конкурсах, выставках, фестивалях; поощрение семей, участвующих в ЗОЖ.

- Участие воспитанников (вместе с членами семей) в волонтерском движении и социальных акциях, например, «Птицы скажут нам: «Спасибо!», «Открытка для ветеранов», «Крышечки добра», забота об отсутствующих по болезни воспитанниках, педагогах и др.

1.4. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы

Планируемые результаты воспитательной работы

В дошкольном детстве воспитание, обучение и образование неразрывно связаны, представляют единый процесс и осуществляются непрерывно в течение жизни ребенка. Приоритет воспитания в этом триединстве характеризует специфику дошкольного возраста. Именно воспитание обеспечивает эмоциональное благополучие ребенка, формирование первичного нравственного опыта взаимодействия с окружающим миром и базовые основы для любознательности и познания. Деление на образовательные области (в соответствии с ФГОС дошкольного образования) является условным для удобства конкретизации задач на каждом возрастном периоде. Решение целей и задач в образовательных областях достигается в интеграции (деятельности, времени, пространства и социальных связей в жизни ребенка), где первостепенным является непрерывное осуществление воспитательных целей и задач, прежде всего за счет отбора познавательного тематического содержания образовательной программы. Планируемые результаты реализации Программы воспитания соответствуют целевым ориентирам воспитательной работы, сформулированным в ОПДО ГБДОУ, а также в Программе развития ГБДОУ на 2021-2025 гг. Планируемые результаты могут быть отслежены (подтверждены) методом объективного контроля путем анализа численной вовлеченности участников образовательных отношений в мероприятия ГБДОУ и результативности участия во внешних и внутренних конкурсах, выставках, фестивалях.

Планируемые результаты воспитательной работы рассматриваются как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ГБДОУ и с базовыми духовно-нравственными национальными ценностями российского общества:

- Наличие мотивации, активность участия в мероприятиях и конкурсах патриотической направленности, экологической направленности, ЗОЖ и безопасного поведения. Результативность участия, выраженная в объективных оценках (грамоты, дипломы, благодарности).
- Патриотическое и гражданское становление личности юных петербуржцев, основанное на примерах из близкого окружения. Гордость за свою семью, своих близких, свою Родину, свой родной город Санкт-Петербург, подвиги дедов и прадедов, сформированный интерес к историческим семейным реликвиям и наградам. Живой отклик на произведения народной культуры, народные праздники, фольклор, игрушки, игры и т.п. Осознанное желание служить Родине в Российской Армии и Гвардии, в Военно-Морском Флоте, желание учиться в кадетских классах. Сформированная культура ценностного отношения к миру, приоритет традиционных нравственных ценностей государствообразующего русского народа – нравственных ориентиров поведения, уважительного отношения к истории своей семьи, своего народа, родной страны, родного города. Самоидентификация себя с родом, народом, страной, территорией, национальной культурой, гордость за свою Родину и героическую историю. Сформированные представления о дружбе и товариществе. Готовность к ответственному отношению в дружбе, к другу, к помощи и взаимовыручке. Сформированная культура безопасного поведения: в быту, на природе, в дорожных ситуациях. Осознанное бережное отношение к «братьям нашим меньшим» – живому миру, животным, птицам, насекомым. Воспитание милосердия, готовности оказывать помощь, заботу и поддержку нуждающимся в разных ситуациях, желание быть защитником слабым, малым и старым. Стремление к честности и справедливости.

Планируемы результаты образовательной работы

Конечным результатом освоения программы: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливый, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Владеет основными видами движений. Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни. Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

2. Содержательный раздел

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется с 1 сентября по 31 августа в форме занятий и ежедневно в форме ОДвРМ – подвижные игры на прогулке (отражается в календарном плане-графике), а также в форме праздников и досугов в соответствии с тематическим планом.

2.1. Учебный план на 2021-2022 учебный год

Начало учебного года – 01 сентября 2021 года.

Окончание учебного года – 31 августа 2022 года.

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница).

Режим работы ГБДОУ с 7.00 до 19.00.

Летний период – 01 июня 2022 г. по 31 августа 2022 года. В летний период проводятся занятия по физическому развитию – 3 раза в неделю.

Формы реализации рабочей программы по образовательным областям

С учетом специфики возраста программа реализуется в следующих формах:

- в форме занятий, для которых выделено в режиме дня специально отведенное время по расписанию занятий;
- в форме ситуативной образовательной деятельности в режимных моментах (ОДвРМ) в течение дня (педагог моделирует и использует для обучения возникающие ситуации в игровой, совместной и досуговой деятельности; на прогулке, в утренний и вечерний отрезки времени и пр.).

Формы реализации образовательных областей.

1. Образовательная область «социально-коммуникативное развитие» реализуется в форме ОДвРМ ежедневно (отражается в календарном плане-графике) в течение всего учебного года с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022 года. Направление «безопасность» реализуется как часть Занятия и в форме ОДвРМ, тематическое содержание отражается в календарном плане. Направление «безопасность» реализуется в форме ОДвРМ ежедневно в течение учебного года с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022 года и отражается в календарном плане.
2. Образовательная область «физическое развитие» реализуется в форме занятий (по расписанию занятий) и в форме ОДвРМ в течение всего учебного года с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022 года. В календарный план-график включаются подвижные игры, спортивные игры на прогулке. Праздники и досуги – в соответствии с тематическим планом.

Учебная нагрузка. Режим и длительность проведения занятий

Возраст\ № группы	Длительность 1 занятия в мин.	Режим проведения	Количество занятий в неделю	Дополнительное физкультурное занятие
5-6 лет\4	25 мин.	В I половине дня	3	На воздухе (на прогулке)

6-7 лет\3, 5	30 мин.	В I половине дня	3	На воздухе (на прогулке)

Количество занятий в неделю/за период

№ группы, возраст	Физическое развитие Период с 1 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года	Физическое развитие Период с 1 июня 2022 года по 30 июня 2022 года
4 (5-6 лет)	3/93	3/12
3, 5 (6-7 лет)	3/93	3/12

Занятия проводятся в физкультурном зале по расписанию занятий на учебный год. Между занятиями предусматривается перерыв 10 минут для проведения влажной уборки. Расписание занятий утверждает заведующий ГБДОУ до начала учебного года.

Сроки проведения мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения образовательной программы за учебный год: с 16.05.2022 г. по 30.05.2022 г.

Праздничные и досуговые мероприятия на учебный год

Праздничные и досуговые мероприятия проводятся 1-2 раза в месяц. День здоровья 1 раз в месяц. В праздничные дни занятия не проводятся. В День здоровья проводят досуги физкультурно-оздоровительной направленности.

2.2. Комплексно-тематический план воспитательной работы

1 сентября – День Знаний. Общий праздник «Наша малая родина – Васильевский остров. Наш родной город – Санкт-Петербург»	сентябрь
2 сентября – интерактивный праздник «Я – талантлив!» для воспитанников старших и подготовительных групп	сентябрь
Досуг «Дорога и мы»	сентябрь
Осенние праздники и досуги совместно с родителями	октябрь-ноябрь
День Здоровья. Спортивные досуги.	октябрь
День народного единства	ноябрь
«Наша Родина – Россия». Праздник, посвященный Дню народного единства	ноябрь
Мастер-класс для детей и родителей «Мы на дороге» с участием инспектора отдела пропаганды ГИБДД Василеостровского района	январь
День Защитника Отечества. Выставка «Отечеству служили наши папы, дедушки и дяди». Спортивные игры и соревнования, досуги совместно с родителями	февраль
«Весенние каникулы» – театральные представления, концерты, викторины, спортивные развлечения, досуги.	март
Музыкально-физкультурный досуг «Мы – юные пожарные»	март
День космонавтики. Юрий Гагарин – первый в мире космонавт	апрель
«Дорожная азбука» – викторина для воспитанников старших и подготовительных групп	апрель
Выпускные вечера: подготовительные группы с участием младших групп (3-4 года)	май
Фестиваль «С Днем рождения, любимый город Санкт-Петербург!» Смотр детских спектаклей. Концерт «Весна в Петербурге». Выставка детских творческих работ воспитанников ГБДОУ. Авторские выставки выпускников ГБДОУ разных лет. Встреча выпускников разных лет, концертная программа.	май (последняя неделя)
День защиты детей	июнь
«Здравствуй, Лето!» праздник на улице для детей и родителей по правилам дорожного движения	май (июнь)

«Наша Родина – Россия»	июнь
«День Семьи, Любви и Верности»	июль

Участие в фестивалях и конкурсах – районных, городских, всероссийских

Участие в районном фестивале по баскетболу в СДЮШОР «Озорной мяч»	апрель
«Папа, мама, я – спортивная семья»	март-апрель
Участие в городских и всероссийских конкурсах, в том числе дистанционных	в течение года

2.3. Мероприятия (события) в группах. Воспитательная работа

	Досуги тематические	Досуги физкультурно-оздоровительные	Праздники
сентябрь	«Безопасность в физкультурном зале»	«Дорожная азбука» по правилам ПДД	День знаний – 1 сентября. Моя малая родина – Васильевский остров
октябрь	«Безопасность на спортивной площадке»	«Наш друг – спорт»	«Праздник Осени»
ноябрь	«Безопасное поведение на улице и в транспорте» ПДД	"Спорт – это красота и здоровье"	День Матери
декабрь	Зимние забавы	«Вместе с папой, вместе с мамой с физкультурой мы друзья»	Новогодний праздник
январь	Если хочешь быть здоров — закаляйся	«Дружит со спортом вся семья»	«День полного освобождения Ленинграда от блокады»
февраль	Викторина «Пешеход на улице»	«Веселые старты» ко Дню Защитника Отечества	Широкая Масленица
март	Тематический досуг «Мы – пожарные!»	«Я и моё здоровье»	8 марта. Весенний праздник
апрель	День космонавтики. Космическая игра «Путешествие по планетам»	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Фестиваль спектаклей
май	День Города – участие в фестивале.	«День города. Скажем Лету: здравствуй!»	«Этот День Победы!»

июнь	4. Безопасность на природе.	День защиты детей. Физкультурно-музыкальный праздник	Праздник русской березки

2.4. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Старшая группа (5-6лет)

1. *Основные движения.*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и

разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. *Спортивные игры*

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

1. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

5. *Подвижные игры*

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

2. **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Подготовительная группа (6-7 лет)

1. *Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый – второй» и перестроение из одной

шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

2. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

3. *Спортивные игры*

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных 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 передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

4. *Подвижные игры*

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено с и свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Кто скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Содержание воспитательной работы

Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – здоровье. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности. Направления деятельности воспитателя:
- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников культурно-гигиенических навыков является важной частью воспитания культуры здоровья. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- формировать у ребенка навыки поведения во время приема пищи;
- формировать у ребенка представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом;
- включать информацию о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

2.5. Календарно-тематическое планирование образовательной работы.

Старшая группа 5-6 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в	Ходьба с выполнением	«Подойди не слышно»

		колонне по одному	заданий дыхательные упражнения	

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше .	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Малоподвиж-ные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками

	двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него. 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из	1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка).

	(20см)	другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине).	обруча в обруч	
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезъян»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**

Этапы занятия				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики. 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м).	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прыжки через бруски правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку. 4. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Малоподвиж-ные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Метание в

	голове. 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками.	хлопками над головой. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу.	горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука
Малоподвиж-ные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на «кругом» и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Вис на гимнастической стенке.	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки в высоту.	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки через скакалку. 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками
Малоподвиж-ные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4.Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.

	набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4.Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»

Июль

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4.Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь – дальше будешь»

Подготовительная группа 6-7 лет

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи). 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы). 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке.	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель. 3. Пролезаниев обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками. 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил».
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Малоподвиж-ные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			

ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезаниепод дугу прямо и боком.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу.
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Малоподвиж-ные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя. 3. Ползание по	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе.	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до

	4. Бег по наклонной доске	гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове.	3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом.
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»
Малоподвиж-ные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки» (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. 3. Метание набивного мяча вдаль. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Прыжки на двух	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол. 2. Прыжки с разбега на мат. 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.

		ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине).		
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	«Фигуры»	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой). 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу. 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине). 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу. 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой. 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног. 4. Прыжки в высоту.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке. 2. Прыжки через бруски правым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней. 5. Перебрасывание набивных мячей.	1. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку. 4. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Малоподвиж-ные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками

				под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней. 2. Метание в цель из разных исходных положений. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Подлезание в обруч разными способами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке. 4. Прыжки на одной ноге через шнур.	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой. 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола. 3. Ползание по скамейке по-медвежьи. 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной. 2. Прыжки со скамейки на мат. 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Вис на гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком. 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями. 4. Прыжки через короткую скакалку.	1. Ходьба по скамейке спиной вперед. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча. 4. Прокатывание обручей друг другу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

	стенке.			4. Прыжки через длинную скакалку.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками
Малоподвиж-ные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4.Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвиж-ные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь-дальше будешь»

ИЮНЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. 4. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвиж-ные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь – дальше будешь»

2.6. Взаимодействие взрослых с детьми. Развитие самостоятельности. Культурные практики. Самостоятельная деятельность воспитанников.

В образовательном процессе ребёнок и педагоги выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Самостоятельная деятельность дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяет ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Образовательная среда выстраивается таким образом, чтобы дети могли:

- учиться на собственном опыте, экспериментировать с различными объектами, в том числе с растениями;
- изменять или конструировать игровое пространство в соответствии с возникающими игровыми ситуациями;
- быть автономными в своих действиях и принятии доступных им решений. С целью поддержания детской инициативы создаются ситуации, в которых дошкольники учатся;
- при участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками;
- совершать выбор и обосновывать его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);
- предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.);
- планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде;

- оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

В течение дня выделяется время, чтобы дети могли выбрать пространство активности (площадку) по собственному желанию.

Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.). Социально-коммуникативное развитие: индивидуальные игры, совместные игры, все виды самостоятельной деятельности, предполагающие общение со сверстниками.

Познавательное, речевое развитие: самостоятельное чтение детьми коротких стихотворений, самостоятельные игры по мотивам художественных произведений, самостоятельная работа в уголке книги, в уголке театра, сюжетно ролевые игры, рассматривание книг и картинок; самостоятельное раскрашивание «умных раскрасок», развивающие настольно-печатные игры, игры на прогулке, дидактические игры (развивающие пазлы, рамки-вкладыши, парные картинки).

Художественно-эстетическое развитие: предоставление детям возможности самостоятельно рисовать, лепить, конструировать (преимущественно во второй половине дня), рассматривать репродукции картин, иллюстрации, музицировать (пение, танцы), играть на детских музыкальных инструментах (бубен, барабан, колокольчик и пр.), самостоятельно слушать музыку.

Качество образовательного содержания повышают культурные практики, разработанные и систематизированные педагогами ДОУ.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. К основным культурным практикам, осваиваемым дошкольниками в дошкольном учреждении, относятся:

- игра (сюжетная и с правилами),
- продуктивная деятельность,
- познавательно-исследовательская деятельность (опыты, коллекционирование, создание мини-музеев в группах, путешествия по карте)
- чтение художественной литературы,
- практическая деятельность (трудовое воспитание),
- результативные физические упражнения («физкультура»)
- коммуникативный тренинг (развитие речи),
- музицирование.

Виды практик	Особенности организации
Совместная игра	Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.
Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта	Данные ситуации носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно

	вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на задушевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.
Творческая мастерская	Творческая мастерская предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например, занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам («В гостях у народных мастеров»), просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки («Мастерская книгопечатания», «В гостях у сказки»), игры и коллекционирование. Начало мастерской – это обычно задание вокруг слова, мелодии, рисунка, предмета, воспоминания. Далее следует работа с самым разнообразным материалом: словом, звуком, цветом, природными материалами, схемами и моделями. И обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (чему удивились? Что узнали? Что порадовало? и пр.). Результатом работы в творческой мастерской является создание книг-самоделок, детских журналов, составление маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского рукоделия и пр.
Музыкально-театральная и литературная гостиная (детская студия)	Форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.
Сенсорный и интеллектуальный тренинг	Система заданий, преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.
Детский досуг	Вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как «кружок». Например, художественный ручной труд, рукоделие и пр.
Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность	Носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

2.7. Поддержка детской инициативы.

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Поддержка индивидуальности и инициативы обучающихся в ДОУ осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

Способы поддержки детской инициативы.

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими.

Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка.

Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях.

Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Приоритетная сфера инициативы – научение	• Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта. • Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности. • Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников. • Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.

	• Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами. • Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей. • При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры. • Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания, предложения. • Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам

2.8. Взаимодействие с семьями воспитанников

	Тема, содержание	Срок проведения	Группа	Формы организации
	«Физическое развитие детей» - возрастные особенности детей данного возраста; - задачи по физическому воспитанию на год; - требования к одежде детей на физкультурных занятиях обучения спортивным играм в летнее время	сентябрь	Все группы	Выступление на родительских собраниях:
	«10 советов родителям»	сентябрь	Все группы	Памятка
	«Физкультура в детском саду и дома» - соблюдение режима дня; - проведение утренней гимнастики; - подвижные и спортивные игры с детьми на свежем воздухе.	октябрь	Старшие группы	Консультация
	«Подвижные игры на прогулке в выходные дни» - как организовать игры; - одежда детей на прогулке	октябрь	Подготовительные группы	Консультация
	«Наш веселый звонкий мяч»	ноябрь	Старшие группы	Занятие с родителями
	«Малыши открывают спорт» - с какого возраста и каким видом спорта можно обучать дошколят; - спорт и здоровье; - одежда детей на занятиях	ноябрь	Подготовительные группы	Консультация
	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	декабрь	Оздоровительные группы	консультация
	«Как мы просыпаемся»	декабрь	Все группы	Памятка
	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и дома» - формы проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; - режим дня дома	декабрь	Оздоровительные группы	Выступление на родительских собраниях:

	«Растим детей здоровыми», крепкими, жизнерадостными» - развитие физических качеств у детей	январь	Все группы	Консультация
	«Как устроить спортивный уголок в квартире» - упражнения на спортивном комплексе	январь	Все группы	Индивидуальная консультация:
	Выставка фотографий «Как мы занимаемся физкультурой в детском саду»	февраль	Старшие группы	Выставка
	Выставка рисунков детей «Мир спорта глазами детей»	февраль	Подготовительные группы	Выставка
	Забавы на Масленицу	март	Все группы	Праздник
	«Физкультурно-оздоровительная работа в течении года»	март		Индивидуальная консультация:
	«Советы родителям по обучению детей спортивным играм»	апрель		Памятка
	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» - принципы закаливания - дыхательная гимнастика как один из методов профилактики простудных заболеваний	апрель	Оздоровительные группы	Индивидуальная консультация:
	«Семь родительских заблуждений о морозной погоде» - как правильно одеть ребенка; - сколько времени гулять с ребенком; - должен ли гулять простуженный ребенок.	март		Индивидуальная консультация:
	«Как правильно выбрать велосипед ребенку»	май		Памятка
	«Морское путешествие» - с участием родителей	май	Старшие группы	развлечение
	«Здоровый ребенок наша цель» - ознакомление родителей с результатами диагностики; - как организовать отдых детей	Апрель-май	Все группы	Выступление на родительских собраниях:
	«День защитника Отечества», «Мама, папа я – спортивная семья»	Февраль, апрель	Все группы	Участие родителей в музыкально-физкультурных праздниках
	для родителей по теме: «Физическое воспитание детей»	В течении года	Все группы	Оформление стендов

2.9. План основных мероприятий

Месяц	Название мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	«Здравствуй, Осень! День знаний».	Тематический досуг
	«День рождения Васильевского острова»	Праздник
	«Город мой родной…»	Педагогический проект
	«Вот и вышел человечек…» «Есть у нас огород…»	Тематические недели
Октябрь	«Путешествие в осенний парк» «За грибами в лес пойдём…» «Фруктовый сад» «Чьи детки?»	Тематические недели
	«Урожай собирай…»	Игровая программа
	«Осень, 0сень в гости просим…»	Праздник
Ноябрь	«Мастерская народной игрушки» «В осеннем лесу» (деревья, звери) «Летят перелетные птицы…» «Это вся моя семья»	Тематические недели
	«Для мамочки любимой»	Участие в концерте ко Дню Матери
	«Нужно спортом заниматься…»	Спортивный досуг
Декабрь	«Ферма тётушки Арины» (домашние животные, птицы) «Кто остался зимовать» (перелетные птицы)? «Новогоднее настроение»	Тематические недели
	«В гостях у Снеговика»	Игровая программа
	«Новогодний утренник»	Праздник
Январь	«Одевайся потеплей» «Наш друг светофор» «Ленинград в блокаду»	Тематические недели
	«Загадки Светофора Светофоровича»	Развлечение
	«Блокада Ленинграда»	Участие в концерте Памяти
Февраль	«Все работы хороши» «Опасности вокруг нас» «Защитники Отечества» «Времена года»	Тематические недели
	«Защитники Отечества»	Участие в праздничном концерте
	«Богатырская наша сила…»	Спортивное развлечение
	«Масленица. Проводы зимы»	Тематический досуг
Март	«Моя любимая мамочка» «Бегут, звенят ручьи» «Переезжаем на новую квартиру» (мебель) «Народные игрушки»	Тематические недели
	«В гостях у сказки»	Театрализованное представление
	«Мамочка любимая – звёздочка моя»	Праздничный концерт
Апрель	«За покупками (посуда, здоровое питание)» «Весенние гости «(перелетные птицы) «Цветы на подоконнике»	Тематические недели
	«Прилетайте, птички»	Тематический досуг
	«Полет в космос»	Тематический досуг

Май	«Это День Победы» «Муравьишка и его друзья» Скоро в школу мы пойдем. «Город мой родной»	Тематические недели
	«Заплетайся, венок»	Вечер хороводных игр
	«День Победы» «День рождения города»	Участие в праздничных концертах
Июнь	«Путешествие в мир сказок» (творчество А. С. Пушкина) «Мир, в котором мы живём» «Наша дружная семья»	Тематические досуги
	«Юные пожарные»	Спортивный праздник
	«Здравствуй, лето!» «Русская березка» «До свидания, лето!»	Праздники

3. Организационный раздел

3.1. Формы, методы и средства реализации рабочей программы. Особенности организации образовательной деятельности.

Формы реализации рабочей программы

Формы и методы проведения занятий, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 8 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).
7. спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
8. разные виды гимнастик, физминутки, динамические паузы**.**

Методы реализации рабочей программы в соответствии с возрастом обучающихся

Название метода	Определение метода	Условия применения
Словесные методы	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа	Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям
Наглядные методы	Под наглядными методами понимаются	Метод иллюстраций предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин,

	такие методы, при которых ребенок получает информацию с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами. Наглядные методы условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций	зарисовок на доске и пр. Метод демонстраций связан с показом мультфильмов, диафильмов и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации образовательной программы дошкольного образования
Практические методы	Практические методы основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки	Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием, и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной, совместной со взрослым, деятельности
Метод мотивации и стимулирования у воспитанников первичных представлений и приобретения ими опыта поведения и деятельности	Традиционными методами мотивации и стимулирования деятельности детей являются поощрение и наказание. Косвенные, непрямые методы: образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и другое	Этот метод (поощрение) являются методами прямого действия и не должны превалировать в процессе реализации Программы. Гораздо более эффективными и мягкими являются косвенные, непрямые методы. Они уже упоминались в качестве форм реализации Программы, но при их правильной организации со стороны педагога именно в них осуществляется тонкая настройка, развитие и саморегуляция всей эмоционально-волевой сферы ребёнка, его любознательность и активность, желание узнавать и действовать
Методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности	Рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение, рассматривание и обсуждение, наблюдение и другое	Данная группа методов базируется на положении о единстве сознания и деятельности. Данная группа методов является традиционной и хорошо знакома практикам
Методы создания условий или организации	Эта группа методов играет ведущую роль в воспитании	Смысл приучения состоит в том, что детей в самых разных ситуациях побуждают поступать в соответствии с нормами и

развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	дошкольников. Некоторые из них: метод приучения к положительным формам общественного поведения; упражнение; образовательная ситуация	правилами, принятыми в обществе (здороваться и прощаться, благодарить за услугу, вежливо разговаривать, бережно обращаться с вещами). Приучение основано на подражании детей действиям значимого взрослого человека, повторяемости определённых форм поведения и постепенной выработке полезной привычки. Приучение эффективно при соблюдении следующих условий: соблюдение режима; наличие доступных, понятных детям правил поведения; единство требований всех взрослых, положительная поддержка и пример взрослых. Упражнение как метод реализации Программы представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм деятельности ребёнка и его поведения
Эвристический (частично поисковый) метод	Суть его состоит в том, что воспитатель разделяет проблемную задачу на под проблемы, а дети осуществляют отдельные шаги поиска ее решения	Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует
Исследовательский метод	Этот метод призван обеспечить творческое применение знаний	В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково - исследовательской деятельности
Активные методы	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт	Активные методы предполагают использование в образовательном процессе определенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения. В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность

Средства и способы реализации рабочей программы

Средства реализации образовательной программы – это совокупность материальных и идеальных объектов.

Старшая группа (5-6лет) и подготовительная к школе группа (6-7 лет)	- демонстрационные и раздаточные; визуальные; естественные и искусственные; реальные и виртуальные; средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: - двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазания, прыгания, занятий с мячом и другое); - игровой (игрушки, игры и другое); - коммуникативной (дидактический материал); - чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал); - познавательно-исследовательской (натуральные предметы для

	исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и другое); - трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда); - продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования); - музыкально-художественной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое).

3.2. Особенности организации разных видов образовательной деятельности и культурных практик

С учётом ФГОС ДО образовательная деятельность в дошкольном учреждении осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольной организации.

Модель образовательного процесса предусматривает три блока:

- утренний образовательный блок – продолжительность с 7.00 до 9.00 часов включает в себя:

• совместную деятельность воспитателя с ребёнком, утренний круг;

• свободную самостоятельную деятельность детей;

- развивающий блок – продолжительность с 9.00 до 11.00 часов включает в себя:

• организованная образовательную деятельность;

- вечерний блок – продолжительность с 15.30 до 19.00 часов включает в себя:

• дополнительную образовательную деятельность;

• самостоятельную деятельность ребёнка и его совместную деятельность с воспитателем, вечерний круг.

Модель организации образовательной деятельности в группе

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
Социально-коммуникативное развитие	- Утренний прием воспитанников, индивидуальные и подгрупповые беседы. - Оценка эмоционального настроения группы. - Формирование навыков культуры еды. - Этика быта, трудовые поручения. - Дежурства в столовой, в мини-центре природы, помощь в подготовке к организованной образовательной деятельности. - Формирование навыков культуры общения. - Театрализованные игры. Сюжетно-ролевые игры.	- Воспитание в процессе хозяйственно-бытового труда в природе. - Эстетика быта. - Тематические досуги в игровой форме. - Работа в книжном мини-центре. - Общение младших и старших детей (совместные игры, спектакли, дни дарения). - Сюжетно-ролевые игры.
Физическое развитие	- Прием воспитанников в детский сад на воздухе в теплое время года. - Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). - Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта). - Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны).	- Гимнастика после сна. - Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне). - Физкультурные досуги, игры и развлечения. - Самостоятельная двигательная деятельность. - Ритмическая гимнастика. - Прогулка (индивидуальная

	- Специальные виды закаливания. - Физкультминутки. - Организованная образовательная деятельность. - Прогулка в двигательной активности.	работа по развитию движений).
Организация самостоятельной деятельности воспитанников		
Социально-коммуникативное развитие	Индивидуальные игры, совместные игры, все виды самостоятельной деятельности, предполагающие общение со сверстниками.	
Физическое развитие	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках и др.).	

Структура занятия

В структуре занятия выделяются:

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура занятия на улице

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При проведении оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка: различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия: и осанки.

Оздоровительно-развивающая тренировка: развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

3.3. Режим двигательной активности

Режимные моменты	5-6 лет		6-7 лет	
	Время в режиме дня	Длительность	Время в режиме дня	Длительность
Прием, осмотр, игры, Дежурство; Утренняя гимнастика	7.00-8.30	1 час 30 мин	7.00-8.30	1 час 30 мин.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55	15 мин.	8.30-8.50	15мин.
Игры, подготовка к занятию	8.55-9.00	5 мин.	8.50-9.00	5 мин.

занятие	9.00-10.00	35 мин.	9.00-11.05	40 мин.
Игры, второй завтрак, подготовка к прогулке	10.00-10.20	15 мин.	10.50-11.10	15 мин.
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.20-12.15	1 час 55 мин.	11.10-12.30	1 час 20 мин
Возвращение с прогулки, игры Подготовка к обеду, обед	12.15-12.00	25 мин.	12.30-13.00	15 мин.
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00		13.00-15.00	
Постепенный подъем, воздушные процедуры, игры	15.00-15.15	10 мин.	15.00-15.15	10 мин.
Чтение, игры, самостоятельная деятельность, экспериментирование и труд,	15.15-16.00	45 мин.	15.15-16.00	45 мин.
Подготовка к полднику. Полдник	16.00-16.30	10 мин.	16.00-16.30	15 мин.
Игры. Подготовка к прогулке.	16.30-16.45	15 мин.	16.30-16.50	20 мин.
Прогулка	16.45-19.00	2 часа 15 мин.	16.50-19.00	2 часа 10 мин.
Игры, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	18.45-19.00		18.45-19.00	
Всего:	8 часов 40 мин.		8 часов 15мин.	

3.4. Материально-техническое обеспечение программы

Физкультурные залы:

- спортивные комплексы из мягких модулей, шведские лесенки, скамейки (гимнастические маты, мячи набивные и гимнастические различных размеров, надувные мячи, обручи, палки, кольцебросы, дуги для подлезания, скамейки, скакалки, баскетбольные стойки, доски с ребристой поверхностью, дорожка массажная, массажные мешочки, комплексно-тематический набор по пожарной безопасности, канат, ортопедические тренажеры Тисса, тренажеры для ног и осанки для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и т.д.);
- пианино, музыкальный центр;
- методический материал педагога по физической культуре (сценарии спортивных праздников, методическая литература по физическому воспитанию детей, авторские занятия, иллюстрированный наглядный материал по правильному выполнению физических упражнений для педагогов и родителей.

3.5. Перечень литературных источников

Образовательная область «Физическое развитие»

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

3. Пензулаева Л.И. ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-6 лет (Старшая группа). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

4. Пензулаева Л.И. ФГОС Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет (подготовительная группа). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа (5-6 лет). ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

9. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. ФГОС. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

10. Комплексная образовательная программа дошкольного образования:

«От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. (Протокол № 7 от 25.09.2019 г. решение ученого совета ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» (Письмо № 309/07 от 25.09.2019))

Наглядно-дидактические пособия

1. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

2. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

3. Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

4. Развивающие плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 29 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА, Сидорова Ирина Ивановна, Заведующий **03.09.2021** 13:01 (MSK), Сертификат № 143EBC00B8ACC4964A4B47CF4FBE1F7E