

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего МБДОУ №9
Велижанцева Н.А.

Приказ №101
от 31.08.2023

**Программа
по направлению деятельности
инструктора по физической культуре
для групп общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год**

Разработчик:
Крамарева Наталья Вадимовна,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Цели и задачи
 - 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
 - 1.1.3. Используемые технологии и виды занятий
 - 1.1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей
- 1.2. Планируемые результаты

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Проектирование образовательного процесса
 - 2.1.1. Учебный план
 - 2.1.2. Диагностика педагогического процесса
 - 2.1.3. Комплексно-тематическое планирование
 - 2.1.4. Перспективное планирование
 - 2.1.5. Календарное планирование
- 2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников
- 2.3. Взаимодействие с педагогами
- 2.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Режим дня
- 3.2. Расписание занятий (непосредственно образовательной деятельности)
- 3.3. Календарный учебный график
- 3.4. Циклограмма деятельности
- 3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- 3.6. Методическое обеспечение образовательного процесса

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации, о чем свидетельствует подписанное президентом России Путиным В.В. постановление “О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения”.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Однако здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. Поэтому одной из задач, стоящей перед педагогом, является установление доверительного делового контакта с родителями воспитанников, в ходе которого корректируется воспитательная позиция и родителей, и педагога. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве “зрителей” на спортивных праздниках и развлечениях, а в качестве активных участников.

Только совместная деятельность педагога, родителей и детей может дать значительные результаты. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Таким образом, актуальность проблемы определила необходимость в составлении рабочей программы по физическому развитию детей среднего и старшего дошкольного возраста, посещающих группы общеразвивающей направленности.

Содержание рассчитано на детей среднего и старшего дошкольного возраста (средняя, старшая и подготовительная к школе группы) и предполагает проведение занятий по физической культуре три раза в неделю в физкультурном зале в средней группе; три раза в неделю в старшем дошкольном возрасте, из них: два раза в неделю в физкультурном зале и один раз в неделю на открытом воздухе. Продолжительность физкультурного занятия в средней группе составляет 20 минут, в старшей группе 25 минут, в подготовительной к школе группе - 30 минут. Решение задач физического развития помимо занятий осуществляется в

организованных досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях развивающей предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурном зале, на спортивной площадке и групповых площадках.

Позиция инструктора по физической культуре предполагает взаимодействие и сотрудничество с ребёнком, которое ориентировано на развитие его познавательной активности, любознательности, инициативности, удовлетворение потребности в двигательной активности, учёт индивидуальных особенностей физической подготовленности детей, формирование у них потребности в физическом совершенствовании.

Правовой основой данной программы являются следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 11.01.2023);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. №1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 28.12.2022 №71847).
4. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка», принятая на заседании педагогического совета, протокол №1 от 31.08.2023 г.
5. Приказ от 31 июля 2020 №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
8. Устав МБДОУ «Детский сад № 9» утвержден Постановлением Администрации города Шадринска от 13.02.2020, №242.
9. Письмо Министерства просвещения России от 13.02.2023 N ТВ-413/03 «О направлении рекомендаций» (в месте с «Рекомендациями по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно- методических материалов в целях реализации образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации содержания образовательных программ дошкольного образования»)

Обязательная часть программы соответствует ФОП ДО, её объём составляет не более 60 % от её общего объёма. Часть, формируемая участниками образовательных отношений составляет не более 40% и включает следующие парциальные программы: Рабочую программу секции «Спортивная Карусель» Н.В. Крамаревой.

1.1.1 Цели и задачи

Цель: развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей от 4 до 5 лет:

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей 5-6 лет:

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития детей 6-7 лет:

1. обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

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

Задачи рабочей программы секции «Спортивная карусель» в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений:

- удовлетворять потребность детского организма в движениях;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.
- способствовать снижению тяжести адаптации детей младшего и среднего дошкольного возраста к ДОУ;
- развивать в игровой форме основные физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстроту, координацию движений;
- закреплять в играх освоенные ранее основные виды движений;
- формировать умение контролировать, оценивать свои движения, управлять ими;
- развивать творческую активность детей, побуждая их к придумыванию и самостоятельному проведению игр в старшем возрасте;
- развивать коммуникативную компетентность в процессе организации и проведения подвижных игр.
- обучать детей старшего дошкольного возраста народным играм, используя считалки, сговор на игру.

Задачи решаются в комплексе (триединство задач):

1. Оздоровительные - направлены на оптимизацию физического развития и физической подготовленности ребенка, ориентируют на всестороннее развитие его физических качеств, совершенствуют двигательные способности, укрепляют здоровье, закаляют организм и повышают его устойчивость к заболеваниям.

2. Образовательные – предусматривают системное формирование необходимых двигательных навыков и умений и, связанных с ними элементарных знаний в области физической культуры. Развиваются физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

3. Воспитательные - воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоциональных потребностей детей, а также интереса и потребности в здоровом образе жизни. Воспитываются: целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственности и т.д.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Укрепление здоровья воспитанников.
2. Приобщение к нормам здорового образа жизни.
3. Повышение уровня двигательной активности и развитие физических качеств в соответствии с возрастной нормой и состоянием здоровья воспитанников.

Ожидаемые результаты секции «Спортивная карусель» в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений:

1. Создание оптимального двигательного режима в МБДОУ.
2. Дети гармонично физически развиваются, их игровой двигательный опыт обогащается.
3. Дети с желанием играют, проявляется стойкий интерес к новым и знакомым подвижным играм.
4. Дети проявляют элементы творчества в двигательной игровой деятельности: умеют передать конкретный образ (персонаж, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
5. Налаживаются взаимоотношения в группе, дети с удовольствием взаимодействуют со сверстниками, проявляют эмоциональную отзывчивость.
6. Развивается самоконтроль и самооценка.
7. Дети знают и выполняют правила подвижных игр.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Используемые технологии и виды занятий

Современные педагогические технологии вносят разнообразие в физкультурные занятия. В программу включены следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Элементы детского фитнеса: ритмическая гимнастика, степ-аэробика, игровой стретчинг и футбол.
2. Коррекционные здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, элементы корригирующих упражнений, релаксация.

Комплексы ритмической гимнастики включаются в утреннюю гимнастику и проводятся на занятиях. На физкультурных занятиях комплексы ритмической гимнастики используются во всех частях: в подготовительной части – они используются как общеразвивающие упражнения; в основной части - решают задачи развития чувства ритма, пространственных представлений, координации движений; в заключительной части – способствуют релаксации, снятию утомления от занятия.

Степ-аэробика проводится как во время проведения утренней гимнастики, так и на физкультурных занятиях. Она может заменять комплекс общеразвивающих упражнений. С помощью степов организуются подвижные игры, выполняются упражнения на равновесие, перепрыгивание и развитие гибкости.

Элементы стретчинга используются на физкультурных занятиях. В зависимости от задач занятия упражнения стретчинга могут включаться в подготовительную часть для разогревания отдельных групп мышц, в основную часть для развития гибкости и как релаксирующая процедура в заключительной части занятия. В МБДОУ используется методика игрового стретчинга, где каждому упражнению соответствует образ животного или сказочного героя.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т.к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Кинезиологические упражнения чаще применяются на физкультурных занятиях в подготовительной части (разминке). Они способствуют концентрации внимания, профилактике соматических заболеваний, развитию межполушарного взаимодействия, развитию мелкой моторики.

Су-Джок терапия. Применение Су-Джок массажеров способствует созданию функциональной базы для перехода мышц на более высокий уровень двигательной активности, повышает физическую и умственную работоспособность детей, благотворно влияет на самочувствие, приводит организм в тонус, поднимает настроение и этим достигается благотворный эффект от массажа при помощи специального шарика или металлического кольца.

Виды занятий по физической культуре, используемые в программе:

1. **Занятия тренировочного типа** проводятся на тренажерах, спортивных комплексах.
2. **Тематические занятия** направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, настольный теннис, ходьба на лыжах,

езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона. В условиях естественного природного окружения можно закреплять полученные ранее двигательные умения и навыки. Каждое новое занятие этого типа повторяется в течение года более двух раз в зависимости от физической подготовленности детей.

3. Занятия сюжетно-игрового характера включают разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проявлению их творческих замыслов.

Сюжетно-игровые занятия могут проводиться в физкультурном зале и на воздухе с максимальным использованием естественных условий.

4. Игровые занятия являются одной из интересных форм деятельности дошкольников, так как они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний и умений в области физической культуры. Занятие, состоящее из одних подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать задачи, направленные на физическое и психическое развитие ребенка.

Игровые занятия эффективнее организовывать на воздухе в разное время года. Они могут состоять из подвижных игр, игр-эстафет, аттракционов. При построении данного типа занятий следует учитывать принципы дидактического подбора игр.

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

1.1.4. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей

Основными участниками реализации программы являются воспитанники среднего и старшего дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности.

Распределение детей по медицинским группам

Наименование группы	Количество детей	1 осн. группа	2 осн. группа	2 подг. группа	3 осн. группа	3 спец ЛФК	3 подг.
Средняя группа (4-5 лет)	22	13	10	-	6	-	-
Старшая группа (5-6 лет)	26	13	9	-	6	-	-
Подготовительная группа (6-7 лет)	30	3	11	-	7	-	-
Всего 3 группы – 78 детей		29	30	-	19	-	-

Значение медицинской группы по физкультуре:

Основная (I)

Основная группа — для здоровых детей и детей с незначительными функциональными отклонениями, не влияющими на их физическое развитие и физическую подготовленность. Основная группа в медицинских документах обозначается римской цифрой I. Все дети попадают в нее, если в медицинской карте ребенка нет записей, рекомендующих занятия физкультурой в другой группе.

Подготовительная (II)

Подготовительная группа, обозначается цифрой II — для детей, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и(или) слабую физическую подготовку. Занятия в этой группе может порекомендовать врач-специалист по заболеванию ребенка. От него требуется сделать четкую запись с рекомендациями в отношении физкультурных занятий в амбулаторной карте ребенка. Заключение КЭЖ для занятий в подготовительной группе не требуется, на справке достаточно одной врачебной подписи и

печати поликлиники. Зато необходима четкая и конкретная запись с рекомендациями в справке. Эту справку обычно выдает участковый педиатр на основании рекомендаций врача-специалиста. Обязательно указывается диагноз, срок на который рекомендуются занятия в подготовительной группе (на весь учебный год, на полугодие, на четверть), и конкретные рекомендации, что именно нужно ограничить ребенку при занятиях физкультурой (не разрешаются занятия физкультурой на улице или в бассейне, ребенок не допускается к соревнованиям или сдаче каких-то определенных нормативов, не разрешаются кувырки через голову или прыжки и т.д.) Подготовительная группа для ребенка означает, что он будет посещать занятия физкультурой вместе со всеми, соблюдая те ограничения, которые указаны в его справке. Лучше, если ребенок сам будет знать, какие именно упражнения на уроке физкультуры ему делать нельзя. По окончании срока действия справки, ребенок автоматически окажется в основной группе.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти дети не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Специальная

Специальная группа — это физкультурная группа для детей с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Справка, определяющая специальную физкультурную группу для ребенка оформляется через КЭК. Показаниями к занятиям ребенка в спецгруппе могут быть заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной и других систем организма.

На сегодняшний день выделяют две специальные группы: Специальная «А» (III группа) и Специальная «Б» (IV группа).

Специальная «А» (III)

К специальной группе «А» или III физкультурной группе относятся дети с хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (вне обострения). Занятия в спецгруппе «А» проводятся отдельно от общих занятий физкультурой. Т.е. Ваш ребенок больше не будет посещать физкультуру вместе с классом. Зато будет заниматься физкультурой в спецгруппе в другое время (не всегда удобное). В спецгруппе «А» обычно собираются дети с отклонениями в состоянии здоровья из разных групп. Нагрузку и упражнения для ребенка всегда подбирают с учетом его заболевания. В соревнованиях такие дети не участвуют, нормативы не сдают. По окончании срока действия справки, ребенок автоматически переводится в основную группу. Родителям нужно следить за ее своевременным обновлением.

Специальная «Б» (IV)

К специальной группе «Б» или IV физкультурной группе относятся дети с хроническими заболеваниями или отклонениями в состоянии здоровья, в том числе временного характера, в состоянии субкомпенсации (неполной ремиссии или на выходе из обострения). Спецгруппа «Б» означает замену физкультуры занятиями лечебной физкультурой в медицинском учреждении или на дому. Т.е. фактически — это освобождение от занятий физкультурой.

Характеристика возрастных особенностей развития физических качеств детей.

От 4 до 5 лет:

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.

К 4 годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом 3 лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое.

Развивается моторика дошкольников.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка.

Особенности образов воображения зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале.

От 5 до 6 лет:

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Более совершенной становится крупная моторика.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв её.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда).

От 6 до 7 лет:

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой.

В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта.

В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В 6-7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

1.2. Планируемые результаты в обязательной части

Содержание и планируемые результаты Программы не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста:

- младенческий (первое и второе полугодия жизни),
- ранний (от одного года до трех лет),
- дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте.

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены

- ребёнок познаёт правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

- ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведёт негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным

выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Проектирование образовательного процесса

2.1.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД по образовательной программе дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности

Занятие	Образоват. область	II ранняя	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подгот.
1 часть. Обязательная часть							
Физическая культура	Физическое развитие	2/70 20 мин	2/68 20 мин	3/97 45мин	3/94 1ч	3/97 1ч15мин	3/95 1ч30мин
Математическое и сенсорное развитие	Познавательное развитие	-	-	0,75/24 11,5 мин	0,75/24 15 мин	1/32 25 мин	1,5/47 45 мин
Развитие сенсорных эталонов		1/32 10 мин	1/32 10 мин	-	-	-	-
Окружающий мир	Познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие	1/32 10 мин	1/32 10 мин	1/32 15 мин	1/32 20 мин	1/32 25 мин	1/32 30 мин
Развитие речи	Речевое развитие	1/32 10 мин	1/32 10 мин	1/29 15мин	1/30 20мин	1,5/45 37,5 мин	1,5/47 45 мин
Подготовка к обучению грамоте		-	-	-	-	1/31 25 мин	1/31 30 мин
Чтение художественной литературы (ЧХЛ)		1/31 10 мин	0,5/17 5 мин	0,25/8 4 мин	0,25/8 5 мин	0,5/15 12,5 мин	0,5/15 15 мин
Музыкальное развитие	Художественно-эстетическое развитие	2/65 20 мин	2/68 20 мин	2/63 30 мин	2/66 40 мин	2/63 50 мин	2/65 1 час
Рисование		1/34 10 мин	1/32 10 мин	1/31 15мин	1/30 20мин	1/31 25 мин	1/31 30 мин
Лепка		1/33 10 мин	1/33 10 мин	0,5/16 7,5 мин	0,5/16 10 мин	0,5/16 12,5 мин	0,5/16 15 мин
Аппликация и прикладное творчество		-	-	0,25/8 4 мин	0,25/8 5 мин	1 /31 25 мин	1/30 30 мин
Конструирование		-	0,5/16 5 мин	0,25/8 4 мин	0,25/8 5 мин	0,5/15 12,5 мин	0,5/15 15 мин
Объём в неделю обязательной части		10	10	10	10	13	13,5
2 часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений							
Краеведение	Познавательное развитие	-	-	-	-	0,5/15 12,5 мин	0,5/16 15 мин
«Школа мышления» в корпусе №1	Познавательное развитие	-	-	-	-	0,5/15 12,5 мин	0,5/15 15 мин
«Год до школы» в корпусе №2	Познавательное развитие	-	-	-	-	-	1/32 30 мин
Длительность условного учебного часа, мин		10	10	15	20	25	30
Объём в неделю второй части (корпус №1/№2)		-	-	-	-	1	1 / 1,5
Общий объём в неделю		10 / 1ч 40мин	10 / 1ч40мин	10 / 2ч30мин	10 / 3ч20мин	14 / 5ч 20мин	14,5 / 15 7.15 /7.30 мин

2.1.2. Диагностика педагогического процесса

Как осуществлять процесс диагностирования?

Первый этап — проектировочный. Определяем цели диагностики.

Второй этап — практический. Проведение диагностики.

Третий этап — аналитический. Анализ полученных фактов, получение количественных данных.

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

Пятый этап — целеобразовательный. Он предполагает определение актуальных образовательных задач для каждого ребенка и для группы в целом.

Уровень развития физических качеств воспитанников МБДОУ проверяется в ходе диагностики 3 раза в год: вводная в сентябре, экспресс-диагностика в январе (для детей, показавших низкий уровень физического развития), итоговая в мае.

В диагностику физического развития дошкольника входит:

- скоростная выносливость: бег на 30 метров с хода;
- определение силы рук – метание на дальность правой и левой рукой;
- определение гибкости – тест на гимнастической скамейке;
- определение силы ног – прыжок в длину с места;
- определение выносливости – бег на длительную дистанцию;
- определение ловкости – бег с оббеганием препятствий.

Уровень развития физических качеств воспитанников МБДОУ проводится не менее 2 раз в год - на этапе начала работы по реализации Программы (в сентябре) и в конце учебного года (в мае). В середине учебного года (в декабре) проводится промежуточная диагностика детей-инвалидов и детей, показавших низкий уровень физического развития), итоговая в мае.

Критерии:

2,6-3,0 баллов – высокий уровень, то есть ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме выразительно выполняет все физические упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет самоконтроль и самоанализ. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовывать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

1,6 - 2,5 баллов - средний уровень, то есть ребенок, технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

1,0-1,5 баллов – низкий уровень, то есть ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения, допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Не замечает ошибок других детей и своих собственных. Нарушает правила в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**Средние показатели физической подготовленности детей
(по Е. Н. Вавиловой (прыжки, бег), Г.П. Юрко (метание), В.Н. Шебеко (гибкость),
А.Б. Лагутину (выносливость))**

Средняя группа

Прыжки в длину с места - М - 68-91 см; Д - 68,5-88 см

Метание на дальность - М - 3,9-5,7 м; Д - 3,0-4,4 м

Бег с оббеганием - М - 7,2 сек.; Д - 8,0 сек.

Бег на скорость 30 м - М - 9,2-7,9сек.; Д - 9,8-8,3 сек.

Гибкость - М - 1-4 см; Д - 3-7 см

Выносливость 160 м - 1-1,5 мин.

Старшая группа

Прыжки в длину с места - М - 78-108 см; Д - 74,5-100 см

Метание на дальность - М - 4,4-7,9 м; Д - 3,3-4,7 м

Бег с оббеганием - М - 5,6 сек.; Д - 6,0 сек.

Бег на скорость 30 м - М - 8,4-7,6сек.; Д - 8,9-7,7 сек.

Гибкость - М - 2-7 см; Д - 4-8 см

Выносливость 240 м - 1,5-2 мин.

Подготовительная группа

Прыжки в длину с места - М - 88-118,5 см; Д - 85-112 см

Метание на дальность - М - 6,0-10,0 м; Д - 4,0-6,8 м

Бег с оббеганием - М - 5,0 сек.; Д - 5,5 сек.

Бег на скорость 30 м - М - 7,2-5,8 сек.; Д - 7,7-6,3 сек.

Гибкость - М-3-6 м; Д -4-8 см

Выносливость 400м - 2-3 мин

2.1.3. Комплексно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

Темы и итоговые мероприятия для групп общеразвивающей направленности

Средняя группа

Музыкальный руководитель: Нохрина К.А.
Инструктор по физ. культуре: Крамарева Н.В.
Воспитатели средней группы:
Сонина Л.Ю.,
Кошкарёва Ю.Д.

ПЕРИОД	ТЕМА НЕДЕЛИ	ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
1-8 СЕНТЯБРЯ (МОНИТОРИНГ)	ВОТ И ЛЕТО ПРОШЛО... МНЕ ХОРОШО В КРУГУ ДРУЗЕЙ.	Музыкальное развлечение «Здравствуй детский сад»
11-15 сентября (мониторинг)	Я и моё тело. Всё о здоровье.	День здоровья «Путешествие в страну Здравия»
18-22 сентября	В стране забавных игр и игрушек.	Детско-родительский проект «Русская матрешка»
25-29 сентября	Наша группа. Мой детский сад.	Экскурсия по детскому саду
2-6 октября	Мы встречаем осень золотую.	Прогулка в форме квест - игры «В поисках вкусных даров осени»
9-13 октября 15 окт – День отца	Едет с поля урожай...	Выставка поделок из природного материала «Осенняя корзинка»
16-20 октября	Из кладовой природы.	Ярмарка «Дары осени» Музыкальный праздник «Золотая волшебница осень»
23-27 октября	Продукты, посуда Гости на пороге...	Изготовление книжки – малышки «Сказки посудной лавки» Акция «Бодрое утро» с участием родителей воспитанников.
30 октября - 3 ноября	Мой дом - мой город.	Изготовление коллажа «Мой дом - мой город!»
7-10 ноября	Спортивные развлечения и забавы	Познавательно – оздоровительный досуг «Территория здоровья»
13-17 ноября	Лесные превращения.	Экскурсия в краеведческий музей.
20 – 24 ноября 26 ноября - День Матери	Я и моя дружная семья. День Матери	Проект «Моя семья» Музыкально-игровой досуг «Мамины помощники»
27 - 1 декабря 30 ноября – День госуд.Герба	В мире вещей и предметов. Предметы домашнего обихода.	Детско-родительский проект «Герб моей семьи»
4-8 декабря 5 дек. – День волонтера 8 дек. Межд.день художника	Зима хрустальная.	Вернисаж «Зимние узоры»
11-15 декабря	Они живут рядом с нами.	Макетирование «Фермерский дворик»
18-22 декабря	Мастерская Деда Мороза	Выставка «Новогодняя фантазия»
25 -29 декабря (творч. каникулы,	Мастерская Деда Мороза (творческие каникулы)	Новогодний праздник «Чудеса под Новый год»

пром.мониторинг)		
9 – 12 января	Будем одеваться красиво!	Дефиле «Ах, какие мы красивые!»
15 – 19 января	В мире животных.	Макетирование «Животные жарких и холодных стран». Музыкальное развлечение «Они живут рядом с нами».
22 – 26 января	Обитатели уголка природы.	Викторина «Что? Где? Когда?»
29 января – 2 февраля	Народное искусство моей страны.	Творческий проект «Мини – музей народного творчества «Живинка»
5 – 9 февраля 8 февр. – День рос.науки	Люди разных профессий нужны городу.	Лепбук «Профессии»
12 – 16 февраля	Предметы домашнего обихода. Домашние помощники.	Экскурсия в краеведческий музей, тема «Русская изба»
19 - 22 февраля	Мой папа хороший! Папины помощники.	Музыкально-спортивное развлечение «Мы шагаем как солдаты»
26 - 1 марта	Что такое хорошо, что такое плохо...	Познавательная викторина «Идем дорогой дружбы» Квест Путешествие на остров Дружбы»
4 - 7 марта	Неделя доброты. Милая, любимая, мамочка моя!	Праздничный утренник «Нет на свете мамочки милее»
11 – 15 марта	Встречаем весну	Музыкальное развлечение «Масленица»
18 - 22 марта	Безопасный мир.	Детско – родительский проект «Мой безопасный мир»
25 -29 марта 27 марта – день театра	В мире сказок. День театра 27 марта	«Театральный калейдоскоп»
1 – 5 апреля	Птицы вокруг нас. День птиц – 1 апреля	Досуг «День смеха и шуток!»
8 – 12 апреля 12 апр – День космонавтики	Мы – маленькие волшебники!	Итоговое мероприятие «Играем и экспериментируем»
15 – 19 апреля 22 апр. – День Земли	Любим природу, радуемся общению с ней.	Экологическая тропа «Удивительное рядом!» Музыкальное развлечение «По лесным тропинкам!»
22 -26 апреля	Вдоль по улице пешком...	Экскурсия «По улицам города» Физкультурный досуг «Помогаем светофорчику»
29 апреля – 10 мая	Дружат дети всей планеты.	Коллаж «Победный май. Цветущая весна»
13 – 17 мая	Во саду ли, в огороде.. Мир цветов и насекомых.	Лепбук «Цветы»
20 – 31 мая (мониторинг)	Поздняя весна, здравствуй лето!	Музыкально-итоговый продукт «Солнце ярче светит!»

Старшая группа

Музыкальный руководитель: Нестерова Н.Б.
 Инструктор по физ. культуре: Крамарева Н.В.
 Воспитатели старшей группы:
 Шахматова О.С., Шакирова М.В.

ПЕРИОД	ТЕМА НЕДЕЛИ	ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
1-8 СЕНТЯБРЯ (МОНИТОРИНГ)	ВОТ И ЛЕТО ПРОШЛО... МНЕ ХОРОШО В КРУГУ ДРУЗЕЙ.	Музыкальное развлечение «День знаний»
11-15 сентября (мониторинг)	Я вырасту здоровым!	День здоровья «Здоровым быть здорово!» Игра – викторина «Здоровый образ жизни»
18-22 сентября	Моё любимое увлечение. День музыки.	Экскурсия в музей музыкальной школы
25-29 сентября 27 сент – День дошк.работника 1 окт. – день пож.человека	Детский сад наш дом родной. День воспитателя.	Проект «Вместе дружная семья – детский сад, родители и я»
2-6 октября	«Уж небо осенью дышало...»	Квест – игра «Причуды осени»
9-13 октября 15 окт. – День отца	Едет с поля урожай...	Выставка поделок из природного материала «Наш урожай, дары осени» Акция «Бодрое утро» с участием родителей воспитанников
16-20 октября	Из кладовой природы.	Музыкальный праздник «Волшебные зонтики» Экологическая викторина «Знатоки леса»
23-27 октября	Путешествие в хлебную страну.	Лепбук «Хлеб – всему голова»
30 октября - 3 ноября	Мой город – моя страна День народного единства.	Детско – родительский проект «Мы – патриоты России»
7-10 ноября	Спортивные развлечения и забавы. Мы знаем твёрдо героев спорта. Олимпиада.	Познавательный досуг «Герои Российского спорта» Туристический поход «Мы туристы-активисты!»
13-17 ноября	Лесные превращения.	Выставка детских рисунков «Кто как готовится к зиме»
20 – 24 ноября 26 ноября - День Матери	Я и моя дружная семья. День Матери	Фотоколлаж «Моя дружная семья» Музыкально-игровой досуг «Добрые слова для мам»
27 - 1 декабря 30 ноября – День госуд.Герба	В мире вещей и предметов. Предметы домашнего обихода.	Тематический альбом «История обыкновенных вещей»
4-8 декабря	Зима хрустальная. В лес на зимнюю прогулку.	Конкурс чтецов «Зимушка хрустальная»
11-15 декабря	Дикие и домашние животные.	Изготовление макета «Дикие и домашние животные»
18-22 декабря	Мастерская Деда Мороза	Тематическая выставка новогодних игрушек, изготовленных своими руками «Умелые руки не знают скуки»

		Досуг «Новогодний переполох»
25 -29 декабря (творч. каникулы, пром.мониторинг)	Мастерская Деда Мороза (творческие каникулы)	Музыкальный праздник «Новогодние чудеса»
9 – 12 января	Секреты бабушкиного сундука.	Выставка детских работ «Я модельер»
15 – 19 января	В мире животных. Животные жарких стран и Севера.	Викторина «Животные Севера и жарких стран»
22 – 26 января	Обитатели уголка природы. Пресноводные и аквариумные рыбы	Проект «Удивительный мир рыб»
29 января – 2 февраля	Народное искусство моей страны. Промыслы.	Выставка работ и поделок «Золотые руки мастеров» (совместно с родителями) Кукольный театр «Дело мастера боится»
5 – 9 февраля	Люди разных профессий нужны городу.	Детско-родительский проект «Профессии наших родителей»
12 – 16 февраля	Предметы домашнего обихода. Домашние помощники.	Викторина « В мире электроприборов»
19 - 22 февраля	Наша армия. День защитника Отечества.	Музыкально-спортивный праздник «Богатырские сражения»
26 - 1 марта	О хороших привычках и манерах поведения.	Квест «Путешествие на остров Дружбы»
4 - 7 марта	Неделя доброты. Милая, любимая, мамочка моя!	Праздник «Поздравляем мам и бабушек»
11 – 15 марта Масленица	К нам весна шагает...	Макет «Весенний лес» (коллективная работа детей). Развлечение «Ай да Масленица»
18 - 22 марта	Безопасный мир.	Лепбук по ОБЖ «Школа Аркадия Паровозова»
25 -29 марта 27 марта – день театра	В мире сказок. День театра	Творческий проект «Театральный калейдоскоп»
1 – 5 апреля 1 апр. – День птиц	Встречаем пернатых друзей.	Игра – викторина «Птицы нашей Родины»
8 – 12 апреля 12 апр. – День космонавтики	Космос и далёкие звёзды.	Коллаж «Космическое путешествие» Досуг «Если очень захотеть, можно в космос полететь!»
15 – 19 апреля 22 апр. – День Земли	Растительный и животный мир края, России. День Земли	Изготовление плаката «Земля – наш общий дом!»
22 -27 апреля	Вдоль по улице пешком...	Детско – родительский проект «Вдоль по улице пешком»
29 апреля – 10 мая	Праздник мира, весны и труда. День Победы.	Концерт «Я помню. Я горжусь!»
13 – 17 мая	Во саду ли, в огороде... Цветущие растения и насекомые.	Тематический альбом «Интересные факты из жизни насекомых» Музыкально- спортивный праздник «Взрослые против детей»
20 – 31 мая (мониторинг)	Поздняя весна, здравствуй лето!	Развлечение «Вот и стали мы на год взрослее!»

Подготовительная к школе группа

Музыкальный руководитель: Нестерова Н.Б.

Инструктор по физ. культуре: Крамарева Н.В.

Воспитатели подготовительной группы:

Степановских В.А., Юрина А.Д.

ПЕРИОД	ТЕМА НЕДЕЛИ	ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
1-8 сентября (мониторинг)	Вот и лето прошло... Мы самые старшие в детском саду.	Лепбук «Все про школу» Музыкальное развлечение «День знаний»
11-15 сентября (мониторинг)	Я вырасту здоровым!	Легкоатлетический «Забег здоровья»
18-22 сентября	Моё любимое увлечение. День музыки.	Развлечение «Музыкальная гостиная» Экскурсия в музей музыкальной школы
25-29 сентября 27 сент. – день дошк.работника 1 окт – день пожилого чел.	Детский сад наш дом родной. День воспитателя. Мы – будущие школьники	Выставка рисунков «Мой любимый детский сад»
2-6 октября	«Уж небо осенью дышало...»	Коллективная работа «Композиция из осенних листьев»
9-13 октября 15 окт – День отца	Едет с поля урожай...	Выставка поделок из природного материала «Наш урожай, дары осени»
16-20 октября	Из кладовой природы.	Акция «Бодрое утро» с участием родителей воспитанников. Экскурсия в музей ДМШ. Музыкальный праздник «Осенняя пора»
23-27 октября	Путешествие в хлебную страну.	Проект «От зернышка до каравая»
30 октября - 3 ноября	Мой город – моя страна Россия. День народного единства.	Проект «Что рассказывают о России герб и флаг»
7-10 ноября	Спортивные развлечения и забавы. Мы знаем твёрдо героев спорта. Олимпиада.	Фотоколлаж «Со спортом дружим!»; Спортивно-познавательная экскурсия в ДЮСШ города Шадринск.
13-17 ноября	Лесные превращения.	Выставка рисунков «За что мы любим лес»
20 – 24 ноября 26 ноября - День Матери	Я и моя дружная семья. День Матери	Фотовыставка «Я и моя дружная семья». Муз-игровой досуг «Добрые слова для мам».
27 - 1 декабря 30 ноября – День госуд.Герба	В мире вещей и предметов. Предметы домашнего обихода.	Выставка «Золотые руки мастеров»
4-8 декабря 5 дек. – День волонтера 8 дек. Межд.день художника	Зима хрустальная. В лес на зимнюю прогулку.	Выставка рисунков «Зимушка хрустальная» Туристический поход «Мы туристы-активисты!»
11-15 декабря	Дикие и домашние животные.	Лепбук «Знатоки природы» (дикие и домашние животные)
18-22 декабря	Мастерская Деда Мороза	Тематическая выставка новогодних игрушек, изготовленных своими руками «Умелые руки не знают скуки»

25 -29 декабря (творч. каникулы, пром.мониторинг)	Мастерская Деда Мороза (творческие каникулы)	Новогодний праздник «Новогодние сюрпризы»
9 – 12 января	Секреты бабушкиного сундука.	Создание мини-альбома «Мир ткани»; Развлечение «Праздник русского платка»
15 – 19 января	В мире животных. Животные жарких стран и Севера.	Детско-родительское макетирование «В мире животных»
22 – 26 января	Обитатели уголка природы. Жизнь морей и океанов	
29 января – 2 февраля	Народное искусство моей страны. Промыслы.	Выставка «ДПИ глазами детей»
5 – 9 февраля 8 февр. – День рос.науки	В мире знаменитых людей и почётных профессий.	Лэпбук «За все, что создано для нас мы благодарны людям»
12 – 16 февраля	Предметы домашнего обихода. Домашние помощники.	Викторина «В мире бытовой техники» Музыкально-спортивный праздник «Богатырские сражения»
19 - 22 февраля	Наша армия. День защитника Отечества.	Выставка рисунков «Портрет папы» Музыкально-спортивный праздник «Мы – будущие защитники!»
26 - 1 марта	О хороших привычках и манерах поведения.	Викторина «Этикет с малых лет»
4 - 7 марта	Неделя доброты. Милая, любимая, мамочка моя!	Музыкальный праздник «Весны улыбки теплые»
11 – 15 марта Масленица	К нам весна шагает...	Выставка рисунков «К нам весна шагает...» Музыкальное развлечение «Ай да Масленица» Квест «Путешествие на остров Дружбы»
18 - 22 марта	Безопасный мир.	Досуг «Основы противодействия терроризму»
25 -29 марта 27 марта – день театра	В мире сказок. День театра	Творческий проект «Театральный калейдоскоп»
1 – 5 апреля 1 апр. – День птиц	Встречаем пернатых друзей. День птиц	Выставка кормушек для птиц
8 – 12 апреля 12 апр. – День космонавтики	Космос и далёкие звёзды. Планета Земля.	Викторина «Путешествие в космос» Досуг «Если очень захотеть, можно в космос полететь!»
15 – 19 апреля 22 апр. – День Земли	Экологическая мозаика края, России. Охрана природы. День Земли	Издание Красной книги.
22 -26 апреля	Вдоль по улице пешком...	Детско – родительское макетирование «Безопасная дорога в детский сад»
29 апреля – 10 мая	Праздник мира, весны и труда. День Победы.	Социальная акция ко Дню Победы! Концерт «Я помню. Я горжусь!» Легкоатлетический забег в сквере Победы, посвящённый 9 мая
13 – 17 мая	Во саду ли, в огороде... Цветущие растения и насекомые.	Проект «Удивительный мир насекомых»
20 – 31 мая	Скоро в школу! Школьные принадлежности.	Выпускной бал «Наступила, пора расставания!»

2.1.4. Перспективное планирование образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»

Содержание образовательной деятельности с детьми средней группы (4-5 лет)

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

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

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.
- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).
- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в

чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.
- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные

хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

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

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».
- Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

5) Активный отдых

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности с детьми старшей группы (5-6 лет)

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

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

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.
- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.
- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.
- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные

линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей.
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный

бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

- Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.
- Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.
- Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.
- Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

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

- Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
- Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.
- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
- Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду

до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности с детьми подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с

разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

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

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.
- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;

впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

- Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
- Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
- Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
- Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание

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

- Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
- Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

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

- Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».
- Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
- Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых

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

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

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться

государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Содержание второй части, формируемой участниками образовательных отношений, строится на основе рабочей программы секции «Спортивная карусель» (стр. 5-6)

На основании содержания образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» составлено перспективное и календарное планирование для групп комп. направленности на учебный год (Приложение 1)

2.2. Взаимодействие с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников:

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

2. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

№	Содержание	Сроки	Ответственный
1	Акция «Бодрое утро» с участием родителей воспитанников	Октябрь	Крамарева Н.В. инструктор по физической культуре
2	Информация для родителей на сайт МБДОУ: «Сдача нормативов ВФСК «ГТО» в дошкольном возрасте»	Ноябрь	Крамарева Н.В. инструктор по физической культуре
3	Туристический поход «Мы туристы-активисты!»	Декабрь	Крамарева Н.В. инструктор по физической культуре
4	Работа консультационного центра. Консультация «Физкультурный уголок дома»	Февраль	Крамарева Н.В. инструктор по физической культуре
5	Консультирование в рамках работы клуба «Карапуз»	Апрель	Крамарева Н.В. инструктор по физической культуре
6	Информация для родителей на сайт МБДОУ: «Спортивная форма на занятиях по физической культуре»	Май	Крамарева Н.В. инструктор по физической культуре
7	Выступление на родительских собраниях в группах среднего и старшего дошкольного возраста по физическому развитию детей	В течение года	Крамарева Н.В., инструктор по физической культуре
8	Индивидуальное консультирование семей, имеющих детей с низким уровнем физического развития	Сентябрь, май, июнь	Крамарева Н.В. инструктор по физической культуре
9	Индивидуальное консультирование	В течение учебного	Крамарева Н.В.

	семей по запросам и в рамках консультационного центра	года	инструктор по физической культуре
--	---	------	-----------------------------------

2.3. Взаимодействие с педагогами

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом МБДОУ

- *С заведующим МБДОУ и методической службой* – участвует в создании условий для физкультурно - оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

- *С медицинской сестрой* – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

- *С воспитателями* – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

- *С музыкальным руководителем* – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, координации движений.

- *С педагогом-психологом* – способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

Срок	Мероприятие, тема	Ответственный
Сентябрь	Собеседование с педагогами по результатам диагностики	Крамарева Н.В. инструктор по ФИЗО
Январь	Обсуждение динамики развития воспитанников, стоящих на учёте ППк по результатам промежуточного мониторинга освоения ИОП и ИОМ.	Крамарева Н.В. инструктор по ФИЗО
Май	Собеседование с педагогами по результатам диагностики	Крамарева Н.В. инструктор по ФИЗО
В течение года	1.Проведение контрольно-тренировочных занятий 2.Досуговые мероприятия 3.Спортивные соревнования 4.Дни здоровья 5.Взаимодействие с: <ul style="list-style-type: none"> • ДЮСШ «Ермак» • ДЮСШ г. Шадринк • центром ГТО г. Шадринск • Зауральским колледжем физической культуры и здоровьем • МАО «Спортивный клуб «Торпедо» 	Крамарева Н.В. инструктор по ФИЗО

В течение года	Отчёт по теме самообразования в рамках защиты на первую квалификационную категорию на институциональном уровне	Крамарева Н.В. инструктор по ФИЗО
----------------	--	--------------------------------------

2.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Задача педагогического коллектива — наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам. Для организации традиционных событий эффективно используются темы комплексно-тематического планирования образовательного процесса.

Срок	Содержание	Участники	Ответственный
IX	День здоровья «Путешествие в страну Здравия»	Средняя группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	День здоровья «Здоровым быть здорово!»	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Лёгкоатлетический «Забег здоровья»	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
X	Акция «Бодрое утро» с участием родителей воспитанников	Средняя группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Акция «Бодрое утро» с участием родителей воспитанников	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Акция «Бодрое утро» с участием родителей воспитанников	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
XI	Познавательный-оздоровительный досуг «Территория здоровья»	Средняя группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Туристический поход «Мы туристы-активисты!»	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Спортивно- познавательная экскурсия в ДЮСШ города Шадринск	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
XII	Досуг «В гости к Снеговичку»	Средняя группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Досуг «Новогодний переполох»	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Туристический поход «Мы туристы-активисты!»	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО

II	Музыкально-спортивное развлечение «Богатырские сражения»	Средняя группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Музыкально-спортивное развлечение «Богатырские сражения»	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Музыкально-спортивное развлечение «Богатырские сражения»	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
III	Квест «Путешествие на остров Дружбы»	Средняя группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Квест «Путешествие на остров Дружбы»	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Квест «Путешествие на остров Дружбы»	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
IV	Физкультурный досуг «День смеха и шуток»	Средняя группа	Крамарева Н.В. инструктор по ФИЗО
	Физкультурный досуг «Если очень захотеть, можно в космос полететь!»	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Физкультурный досуг «Если очень захотеть, можно в космос полететь!»	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
V	Физкультурный досуг «Помоги Светофорику»	Средняя группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Музыкально-спортивный праздник «Взрослые против детей»	Старшая группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО
	Физкультурно- музыкальный праздник «Мы- наследники Победы»	Подготовительная группа	Крамарева Н.В., инструктор по ФИЗО

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. РЕЖИМ ДНЯ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка» для групп общеразвивающей направленности

НА ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА с 01.09.2023 по 31.05.2024 года

Режимные моменты	II ранняя с 1,5 до 2	I младшая с 2 до 3	II младшая с 3 до 4	Средняя с 4 до 5	Старшая с 5 до 6	Подгот. с 6 до 7
Приём детей, осмотр, совместная игровая деятельность, индивидуальная работа	7.00-7.55	7.00-7.55	7.00-8.06	7.00-8.12	7.00-8.01	7.00-7.50
Утренняя гимнастика	7.55-8.05	7.55-8.05	8.06-8.16	8.12-8.22	8.01-8.11	7.50-8.00
Подготовка к завтраку	8.05-8.10	8.05-8.12	8.16-8.20	8.22-8.25	8.11-8.20	8.00-8.12
Завтрак	8.10-8.30	8.12-8.32	8.20-8.40	8.25-8.45	8.20-8.40	8.12-8.30
Самостоятельная деятельность детей по интересам, игры.	8.30-9.00	8.32-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.40-9.00	8.30-8.50
Занятия	9.00-9.10*	9.00-9.10*	1) 9.00-9.15	1) 9.00-9.20* 9.30-9.50	1) 9.00 - 9.25* 9.30 - 9.55	1) 8.50-9.20* 9.25-9.55
	9.20-9.30	9.25-9.35				
			2) 9.25-9.40	2) 9.30-9.50* 10.00-10.20	2) 9.35 -10.00* 10.05 -10.30	2) 9.30-10.00
						3) 10.10-10.40
Самостоятельная игровая деятельность по интересам			9.40-9.55	9.50-10.25	10.00 -10.25	
2 завтрак	9.30-9.35	9.35-9.40	9.55-10.00	10.15-10.20	10.25 -10.30	10.40-10.45
Прогулка	9.35-11.30	9.40-11.35	10.00 -11.40	10.20 -12.15	10.30 - 12.15	10.45-12.25
Подготовка к обеду, обед	11.30 - 12.00	11.35-12.05	11.40- 12.10	12.15-12.40	12.15 -12.40	12.25-12.45
Подготовка ко сну, сончас	12.00-15.00	12.05-15.05	12.10 -15.10	12.40-15.10	12.40 -15.10	12.45-15.15
вторая половина дня						
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.20	15.05 - 15.20	15.10-15.25	15.10-15.25	15.10 -15.25	15.15-15.30
Занятие	15.20-15.30	15.20-15.30	-	-	15.25 -15.50	15.30-16.00
Досуги, развлечения	15.20-15.30	15.20-15.30	15.25-15.40	15.25 -15.45	15.25 -15.50	15.30-16.00
Полдник, совмещенный с ужином	15.30-15.50	15.35-15.55	15.40 -16.00	15.45-16.00	15.50 -16.05	16.00-16.15

Самост. и совместная игровая деятельность, индивидуальная работа	5.50-16.50	5.55-16.50	16.00-16.50	16.00 -16.50	16.05 -16.50	16.15-16.45
Прогулка, уход домой	6.50 -19.00	6.50 -19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	16.50 -19.00	16.45-19.00

* - начало проведения 2 занятия зависит от формы организации детей во время 1 занятия (по подгруппам или фронтально)

РЕЖИМ ДНЯ

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка»
НА ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ
с 01.06.2024 по 31.08.2024**

Режимные моменты	II ранняя группа	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Прием детей на улице, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7.00-8.00	7.00-8.02	7.00-8.04	7.00-8.07	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.02-8.12	8.04-8.14	8.07-8.17	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30	8.12-8.32	8.14-8.34	8.17-8.37	8.20-8.40
Самостоятельная деятельность детей, игры	8.30-9.00	8.32-9.00	8.34-9.00	8.37-9.00	8.40-9.00
Прогулка (досуговые мероприятия, игры, образовательная деятельность на прогулке)	9.00-11.20	9.00-11.20	9.00-11.30	9.00-12.00	9.00-12.05
2 завтрак	9.25-9.30	9.30-9.35	10.00-10.05	10.15-10.20	10.25-10.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.20-11.35	11.20-11.40	11.30-11.45	12.00-12.10	12.05-12.15
Обед	11.35-12.05	11.40-12.05	11.45-12.10	12.10-12.40	12.15-12.45
Подготовка ко сну, сончас	12.05-15.05	12.05-15.05	12.10-15.10	12.40-15.10	12.45-15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна, оздоровительные процедуры	15.05-15.25	15.05-15.30	15.10-15.25	15.10-15.25	15.15-15.30
Развлечения, досуги	15.25-15.35	15.30-15.40	15.25-15.40	15.25-15.45	15.30-15.55
Полдник, совмещенный с ужином	15.35-15.55	15.40-16.00	15.40-16.00	15.45-16.05	15.55-16.15
Прогулка, самостоятельная и совместная игровая деятельность на прогулке. Уход домой.	15.55-19.00	16.00-19.00	16.00-19.00	16.05-19.00	16.15-19.00

3.2. Расписание занятий (непосредственно образовательной деятельности)

Расписание непосредственно образовательной деятельности в средней группе на 2023-2024 учебный год

День недели	Время	Название занятия
Понедельник	9.00-9.20	1 Физическая культура (ф/з)
	9.30-9.50	2 Окружающий мир
Вторник	8.55-9.15	1 Музыкальное развитие (б/з)
	9.25-9.45	2. Математическое и сенсорное развитие.-0,75/ Чтение художественной литературы-0,25
Среда	9.05-9.25	1. Музыкальное развитие (б/з)
	9.35-9.55	2. Лепка-0,5/ Аппликация и прикладное творчество-0,25/ Конструирование-0,25
Четверг	9.00-9.20	1. Развитие речи
	9.45-10.00	2. Физическая культура (ф/з)
Пятница	9.00-9.20	1. Физическая культура (ф/з)
	9.30-9.50	2. Рисование

Расписание непосредственно образовательной деятельности в старшей группе на 2023-2024 учебный год

День недели	Время	Название занятия
Понедельник	9.00-9.25	1. Окружающий мир
	9.35-10.00	2. Лепка-0,5/ Конструирование-0,5
	15.25-15.50	Физическая культура (ф/з)
Вторник	9.00-9.25	1. Математическое и сенсорное развитие

	11.00-11.25	2. Физическая культура (улица)
Среда	9.00-9.25	1. Подготовка к обучению грамоте
	9.35-10.00	2. Рисование
	15.25-15.50	Музыкальное развитие
Четверг	9.00-9.25	1. Развитие речи
	9.35-10.00	2. Аппликация и прикладное творчество
	15.25-15.50	Физическая культура (ф/з)
Пятница	9.00-9.25	1. Развитие речи -0,5 / Чтение художественной литературы-0,5
	9.35-10.00	2. Музыкальное развитие (б/з)
	15.25-15.50	«Школа мышления» / Краеведение

**Расписание непосредственно образовательной деятельности
в подготовительной к школе группе на 2023-2024 учебный год**

День недели	Время	Название занятия
Понедельник	8.50-9.20	1. Окружающий мир
	9.30-10.00	2. Лепка-0,5/ Конструирование-0,5
	10.10-10.40	3. Физическая культура (ф/з)
Вторник	8.50-9.20	1. Математическое и сенсорное развитие
	9.30-10.00	2. Развитие речи-0,5/ Чтение художественной литературы-0,5
	10.10-10.40	3. Музыкальное развитие (б/з)
Среда	8.50-9.20	1. Подготовка к обучению грамоте
	9.30-10.00	2. Краеведение-0,5/
	10.10-10.40	3. Физическая культура (ф/з)
Четверг	8.50-9.20	1. Математическое и сенсорное развитие-0,5/ «Школа мышления» -0,5
	9.30-10.00	2. Рисование
	10.10-10.40	3. Музыкальное развитие (б/з)

Пятница	8.50-9.20	1. Развитие речи
	9.30-10.00	2. Аппликация и прикладное творчество
	11.00-11.30	3. Физическая культура (улица)

3.2. Календарный учебный график на 2023 – 2024 учебный год

Календарный учебный график регулирует деятельность педагогов в течение года по реализации содержания образовательных программ дошкольного образования МБДОУ.

Вид деятельности	Период учебного года	Примечание
Адаптационный период	со 1 по 15 сентября 2023 года	Для II ранних, I младших групп и 2 младшей группы компенсирующей направленности. В этот период с детьми планируется только совместная и самостоятельная деятельность. НОД не проводится.
Диагностический период	со 1 по 15 сентября 2023 года С 1 по 15 сентября 2023	Воспитатели и специалисты не планируют в этот период НОД. Оценка индивидуального развития детей в рамках мониторинга образовательного процесса воспитателями всех возрастных групп и специалистами МБДОУ проводится как на специально организованных диагностических занятиях, так и в индивидуальной форме с детьми. Педагоги II ранних и I младших групп в течение учебного года заполняют карты нервно-психического развития детей в соответствии с табелем сроков контроля. Педагоги-психологи проводят психодиагностику готовности детей к обучению в школе в подготовительных группах только с согласия родителей (законных представителей) воспитанников.
Период образовательной деятельности	с 18 сентября по 22 декабря 2023 года	Во всех возрастных группах проводится НОД в соответствии с учебным планом и расписанием.
Творческие каникулы	с 25 декабря по 29 декабря 2023г	Проводится НОД художественно-эстетического и оздоровительного циклов и промежуточная оценка индивидуального развития детей, стоящих на учете ППк.
Период образовательной деятельности	с 9 января по 17 мая 2024 г	Во всех возрастных группах проводится НОД в соответствии с учебным планом и расписанием.
Диагностический период	с 20 по 31 мая 2024 года	Итоговая оценка индивидуального развития детей в рамках мониторинга образовательного процесса проводится воспитателями и специалистами МБДОУ как на специально организованных диагностических занятиях в групповой и подгрупповой форме, так и в совместной деятельности с детьми в индивидуальной форме. НОД не проводится во всех группах за исключением II ранних и I младшей групп.

	с 20 по 31 мая 2024 года	Педагог-психолог проводит психодиагностику готовности детей к обучению в школе в подготовительных группах только с согласия родителей (законных представителей) воспитанников.
Летние каникулы	с 1 июня по 31 августа 2024 года	Вся деятельность выносится на улицу. С детьми проводятся экскурсии, досуговые мероприятия физкультурного и художественно-эстетического циклов в соответствии с циклограммами и режимом дня на лето.

Образовательная деятельность реализуется в объеме 14 недель в первую половину года и 18 недель во вторую половину года. Итого 32 недели. Две недели в начале и в конце учебного года отводится на оценку индивидуального развития детей в рамках мониторинга образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО.

3.4. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре Крамаревой Натальи Вадимовны на 2023-2024 учебный год

Дни недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	7:50-8:00	Проведение утренней гимнастики в подг. + подг. реч. гр.
	8:01-8:11	Проведение утренней гимнастики в ст. гр.
	8:12-8:22	Проведение утренней гимнастики в ср. гр.+ ср. реч. гр.
	8:22-8:30	Подготовка к инд. работа с детьми-инвалидами подг. реч. гр.
	8:30-8:45	Инд. работа с детьми-инвалидами подг. реч. гр.
	8:45-9:00	Подготовка к занятию по физической культуре в ср. гр.
	9:00-9:20	Проведение занятия по физической культуре в ср. гр.
	9:20-9:25	Оформление планирующей документации к секции «Спортивная карусель»
	9:25-9:40	Помощь в проведении занятия по физической культуре во 2 мл. реч. гр.
	9:40-10:00	Планирование индивидуальной работы с детьми – инвалидами
	10:00-10.10	Подготовка к занятию по физической культуре подг. гр.
	10:10-10:40	Проведение занятия по физической культуре в подг. гр.
	10:40-10.50	Уборка спортивного инвентаря после занятий в зале
	10:50-11:00	Подготовка к занятию по физической культуре на улице в ст. реч. гр
	11:00-11:25	Проведение занятия по физической культуре на улице в ст. реч. гр
	11:25-11.30	Подготовка к секции «Спорт. карусель» в ср. реч. гр. /подг. реч. гр.
	11:30-11.50	Секция «Спортивная карусель» в ср. реч. гр.
	-12:00	подг. реч. гр. (ч/з неделю)
	12:00-13:00	Перерыв
	13:00-13:30	Подготовка к проведению праздников, досугов и развлечений
	13:30-14:00	Взаимодействие с воспитателями групп среднего дошкольного возраста
	14.00-14.30	Взаимодействие с воспитателями групп старшего дошкольного возраста
	14:30-15:00	Оформление планирующей документации, разработка методических пособий
15:00-15:20	Изготовление нетрадиционного оборудования	
15:20-15:25	Подготовка к занятию по физической культуре в ст. гр.	
15:25-15:50	Проведение занятия по физической культуре в ст. гр.	
15:50-16:00	Уборка спортивного инвентаря после занятий	
Вторник	7:50-8:00	Проведение утренней гимнастики в подг. гр.
	8:01-8:11	Проведение утренней гимнастики в ст. реч. гр. + ст. гр.
	8:12-8:22	Проведение утренней гимнастики в ср. гр.
	8:22-8:41	Подготовка к инд. работе с детьми-инвалидами ст. реч. гр.
	8.41-8.56	Инд. работа с детьми-инвалидами ст. реч. гр.
	8:56-9:00	Подготовка к занятию по физической культуре в ср. реч. гр.
	9:00-9:20	Проведение занятия по физической культуре в ср. реч. гр.
	9:20-9:25	Подготовка консультативного материала для педагогов и родителей.
	9:25-9:40	Помощь в проведении занятия по физической культуре во 2 мл. гр.
	9:40-9:45	Подготовка к занятию по физической культуре в ст. реч. гр.
	9.45-10:10	Проведение занятия по физической культуре в ст. реч. гр.
	10:10-10:15	Подготовка к занятию по физической культуре в подг. реч. гр.

	10:15-10:45 10:45-10:50 10:50-11:00 11:00-11:25 11:25-11:00 11:00-11:50 -12:00 12:00-12:30 12:30-13:00 13:00-14:00	Проведение занятия по физической культуре в подг. реч. гр. Уборка спортивного инвентаря после занятий Подготовка к занятию по физической культуре на улице в ст. гр. Проведение занятия по физической культуре на улице в ст. гр. Подготовка к секции «Спортивная карусель» в подг. гр. Секция «Спортивная карусель» в ср. гр. подг. гр. (ч/з неделю) Перерыв Работа с метод. литературой, участие в методических мероприятиях МБДОУ Участие в методической работе города, ГМО инструкторов по физ. культуре
Среда	7:50-8:00 8:01-8:11 8:12-8:22 8:22-8:55 8:55-9:10 9:10-9:20 9:20-9:35 9:35-9:45 9:45-10:05 10:05-10:10 10:10-10:40 10:40-10:50 10:50-11:20 11:20-11:30 11:30-11:55 11:55-12:00 12:00-12:30 12:30-13:20	Проведение утренней гимнастики в подг. + подг. реч. гр. Проведение утренней гимнастики в ст. гр. Проведение утренней гимнастики в ср. гр.+ ср. реч. гр. Взаимодействие с родителями воспитанников Помощь в проведении занятия по физической культуре во 2 мл. гр Планирование индивидуальной работы с детьми, показавшими низкий уровень Помощь в проведении занятия по физической культуре во 2 мл. реч. гр. Подготовка к занятию по физической культуре в ср. реч. гр. Проведение занятия по физической культуре в ср. реч. гр. Подготовка к занятию по физической культуре в подг. гр. Проведение занятия по физической культуре в подг. гр. Подготовка к занятию по физической культуре на улице подг. реч. гр. Проведение занятия по физической культуре на улице подг. реч. гр. Подготовка к секции «Спортивная карусель» в ср.реч гр. / ст. гр. Секция «Спортивная карусель» в ст.реч гр./ ст. гр. (ч/з неделю) Уборка спортивного инвентаря после занятий Перерыв Генеральная уборка зала и спортивного инвентаря
Четверг	7:50-8:00 8:01-8:11 8:12-8:22 8:22-8:41 8:41-8:51 8:51-9:25 9:25-9:40 9:40-9:45 9:45-10:05 10:05-10:10 10:10-10:40 10:40-11:00 11:00-11:15 11:15-11:20 11:20-11:35 11.35-11.50 11:50-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00 14:00-14:30 14:30-15:00 15:00-15.10 15.10-15.20 15:20-15:25 15:25-15:50 15:50-16:00	Проведение утренней гимнастики в подг. гр. Проведение утренней гимнастики в ст. реч. гр. + ст. гр. Проведение утренней гимнастики в ср. гр. Подготовка к инд. работе с детьми-инвалидами ср. реч. гр. Инд. работа с детьми-инвалидами ср. реч. гр. Оформление стендовой информации для работы с семьями воспитанников Помощь в проведении занятия по физической культуре во 2 мл. реч. гр. Подготовка к занятию по физической культуре в ср. гр. Проведение занятия по физической культуре в ср. гр. Подготовка к занятию по физической культуре в подг. реч. гр. Проведение занятия по физической культуре в подг. реч. гр. Подготовка к секции «Спортивная карусель» во 2 мл. гр. Секция «Спортивная карусель» во 2 мл. гр., 2 мл.реч.гр. (ч/з неделю) Подготовка к индивидуальной работе Индивидуальная работа в ст. реч. гр. Индивидуальная работа в подг. гр. Уборка спортивного инвентаря после занятий Перерыв Генеральная уборка зала и спортивного инвентаря Взаимодействие с воспитателями групп компенсирующей направленности Пополнение РППС Подготовка к инд. работа с детьми-инвалидами ср. реч. гр. Инд. работа с детьми-инвалидами ср. реч. гр. Подготовка к занятию по физической культуре в ст. гр. Проведение занятия по физической культуре в ст. гр. Уборка оборудования после занятий
Пятница	7:50-8:00 8:01-8:11 8:12-8:22 8:22-8:40 8:40-8:50 8.41-8.56	Проведение утренней гимнастики в подг. + подг. реч. гр. Проведение утренней гимнастики в ст. реч. гр. + ст. гр. Проведение утренней гимнастики в ср. гр.+ ср. реч. гр. Взаимодействие со специалистами Подготовка к инд. работе с детьми-инвалидами стар. реч. гр. Инд. работа с детьми-инвалидами стар. реч. гр.

8:56-9:00	Подготовка к занятию по физической культуре в ср. гр.
9:00-9:20	Проведение занятия по физической культуре в ср. гр.
9:20-9:25	Подготовка к занятию по физической культуре в ср. реч. гр.
9:25-9:45	Проведение занятия по физической культуре в ср. реч. гр.
9:45-9:50	Подготовка к занятию по физической культуре в ст. реч. гр.
9:50-10:15	Проведение занятия по физической культуре в ст. реч. гр.
10:15-10:50	Подготовка к проведению праздников, досугов и развлечений
10:50-11:00	Подготовка к занятию по физической культуре на улице подг. гр.
11:00-11:30	Проведение занятия по физической культуре на улице в подг. гр.
11:30-11:45	Индивидуальная работа в ст. гр.
11:45-12:00	Индивидуальная работа в подг. реч. гр.
12:00-12:30	Перерыв
12:30-13.20	Подготовка материалов для участия в конкурсах, мастер-классах

3.5. Организация РППС

Насыщенная развивающая предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

Анализ физкультурного оборудования в спортивном зале в соответствии с ФГОС ДО

№	Назначение/ группа оборудования	Наименование	Норматив на группу	Количество в МБДОУ	Процент оснащенности
1	Деревянное физкультурно- спортивное оборудование	- Доска с ребристой поверхностью 1,5 м с зацепами;	2	1	50%
		- Доска гладкая с зацепами 2500x230 мм;	2	2	100%
		- Стенка шведская детская из дерева 4 секции;	1	1	100%
		- Веревочная лестница;	2	1	50%
		- Куб фанера 20x20x20 см;	5	5	100%
		- Скамейка гимнастическая из дерева под лаком 250x25x20;	2	2	100%
		- Балансир из дерева прямоугольный 50x25x6,5 см;	2	2	100%
				2	

		- Коврик массажный ОРТОПАЗЛ;	5		35%
		- Бревно гимнастическое 200x20x30 см;	4	2	50%
		- Дуги спортивные для подлезания прямоугольные - Комплект 4 штуки;	3	3	100%
		- Кольцеброс наклонный с кольцами;	2	2	100%
		- Мишень-щит для бросания мяча	5	5	100%
2	Оборудование для подвижных игр, спорта из пластмассы	- Гантели пластмассовые 0,8кг (2 шт.) пустые;	15	10	75%
		- Игра «Кегли»;	3	3	100%
		- Игра Набор «Островки» (14шт.);	3	0	0
		- Конус с отверстиями (оранжевый);	20	20	100%
		- Лестница координационная (12 ступеней, 51x540см);	5	2	40%
		- Набор для подвижных игр в сумке;	2	2	100%
		- Обруч (d 60см) облегченный (желтый);	6	6	100%
		- Обруч (d 60см) облегченный (голубой);	6	7	110%
		-Обруч (d 60см) облегченный (салатный);	7	7	100%

		- Скакалка L1,8м, d шнура 4мм;	25	25	100%
		- Втулка для конуса;	20	10	50%
		- Клипса 1;	10	0	0
		- Клипса 2;	10	0	0
		- Комплект вертикальных стоек 1,06;	10	0	0
		- Комплект вертикальных стоек 1,5;	10	0	0
		- Массажная дорожка L150см;	5	5	100%
		- Палка гимнастическая 106см (желтая);	8	8	100%
		- Палка гимнастическая 106см (голубая);	8	9	110%
		- Палка гимнастическая 106см (салатная);	9	9	100%
		- Ракетки пляжные (2шт.) с мячиком (1шт.)	15	5	30%
3	Мягкие модули	- "Спортивный комплекс "Универсальный"	1	0	0
		- "Трансформер - 5";	1	0	0
		- «Трансформер – Т22»;	1	0	0

		- Мат складной 2-х секционный;	5	2	30%
		- Мат с разметкой;	2	0	0
		- «Дорожка Следочки» Ручки, ножки, пяточки, цыпочки (мягкая);	4	3	80%
		- «Мешочек для корректировки осанки» "Мешочек для метания"	30	30	100%
4	Конструкторы, игровое оборудование	- Набор Рыбалка Гигант (счет от 1 до 20);	1	0	0
		- Наглядное дошкольное образование. Игры для маленького гения (ФГОС ДО)	1	0	0
5	Мячи	- Мяч с цировкой 125 мм	1 мешок (25 шт.)	10	45%
		- Мяч спорт 200 мм;	4 мешка (32 шт.)	32	100%
		- Мяч тампонная печать 100 мм;	1 мешок (50 шт.)	50	100%
		- Мяч трафарет 75 мм.	1 мешок (100 шт.)	100	100%
6	Игровое оборудование	- Проворные мотальщики (2 игрока);	2	2	100%
		- Бильбоке (колокольчик);	6	6	100%
		- Поймай-ка с шариком;	4	0	0
		- Поймай-ка с кольцом;	4	0	0
		- Лошадка на палке Вальда;	6	3	50%

	- Несушки (2 игрока);	2	0	0
	- Проворные мотальщики (4 игрока);	2	0	0
	- Игра "Кошки-мышки";	2	2	100%
	- Игра Съедобное - несъедобное Вальда.	2	1	50%

Итого 72%

План пополнения развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала на 2023-2024 учебный год

Срок	Наименование мероприятия
Сентябрь	Лошадка на палке Вальда
Октябрь	- Поймай-ка с шариком; - Поймай-ка с кольцом
Ноябрь	- Наглядное дошкольное образование. Игры для маленького гения (ФГОС ДО)
Декабрь	- Клипса 1; - Клипса 2; - Комплект вертикальных стоек 1,06
Январь	Игра Набор «Островки» (14шт.)
Февраль	Проворные мотальщики (4 игрока)
Март	Ремонт лыж после зимы
Май	Несушки (2 игрока)

3.6. Методическое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (зарегистрирована в Минюсте РФ 28.12.2022 №71847).
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.:Просвещение, 1988.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.:Просвещение, 1988.
4. Пензулаева Л. И Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2011
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: ВЛАДОС, 2001
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Владос, 2002