

МДОУ «Детский сад №1» пгт. Троицко-Печорск

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад №1»  
пгт. Троицко - Печорск  
протокол №1 от 31.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
№1» пгт. Троицко – Печорск  
Приказ №100 -од от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по образовательной области**  
**«Физическое развитие»**

Категория воспитанников: от 3 – до 7 лет

Составитель: Бачевич Гульнара Мубаракяновна –  
инструктор по физической культуре

2023г.

## Содержание

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
1. Пояснительная записка	
1.1. Цели и задачи Рабочей программы	с. 2
1.2. Принципы и подходы формирования Рабочей программы	с. 3
2. Планируемые результаты реализации Рабочей программы	с. 3
3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	с. 6
4. Объем недельной образовательной нагрузки	с.7
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	с. 8
1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет	с. 8
1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет	с. 21
1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет	с. 47
1.4. Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет	с. 75
2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	с.105
3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	с.108
4. Способы и направления поддержки детской инициативы	с. 109
5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	с. 112
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы	с. 116
2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	с.117
3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	с. 118
4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря для реализации двигательной деятельности	с.119
5. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	с.120
6. Календарный план воспитательной работы	с.123

## Приложения

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Пояснительная записка**

#### ***1.1. Цели и задачи реализации Программы***

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе образовательной программы дошкольного образования муниципальной дошкольной образовательной организации «Детский сад №1 общеразвивающего вида» пгт. Троицко-Печорск, которая разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года) федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028) (далее – ФОП ДО).

Цель программы – формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цель программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач.

#### **Задачи Программы:**

1. Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
3. Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
5. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
6. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
8. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования

Сроки реализации программы: 1 год

## **1.2. Принципы и подходы формирования Рабочей программы**

Рабочая программа построена на следующих принципах, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок 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<sup>1</sup> (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 ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- ✓ сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
- ✓ определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- ✓ обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- ✓ сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

## **2. Планируемые результаты реализации Рабочей 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 Федеральной 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) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной 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.

Целевая группа	Планируемые результаты
<b>К четырем годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</li> <li>– ребенок 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;</li> <li>– ребенок 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;</li> <li>– ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;</li> </ul>
<b>К пяти годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</li> <li>– ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, 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;</li> <li>– ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;</li> <li>– ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов</li> </ul>

	личной гигиены, их правильной организации;
<b>К шести годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок 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;</li> <li>– ребенок 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;</li> <li>– ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</li> <li>– ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;</li> <li>– ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;</li> </ul>
<b>К семи годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;</li> <li>– ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;</li> <li>– ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</li> <li>– ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;</li> <li>– ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;</li> <li>– ребёнок проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;</li> <li>– ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</li> <li>– ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</li> <li>– ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;</li> </ul>

### 3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Её функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- ✓ планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- ✓ целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- ✓ освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности, специальных диагностических ситуаций. При необходимости используются специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого,

художественно-эстетического развития.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей раннего и дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области.

В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, которые позволяют выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и др.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую среду, мотивирующую активную творческую деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Педагогическая диагностика проводится с периодичностью:

– в группах дошкольного возраста – 2 раза в год (сентябрь, май)

#### **4. Объем недельной образовательной нагрузки**

Группа /возраст	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю
Младшая группа (3-4 года)	15 мин	2
Средняя группа (4-5 лет)	20мин	3 (2 в зале, 1 на улице)
Старшая группа (5-6 лет)	25 мин	3 (2 в зале, 1 на улице)
Подготовительная группа (6-7 лет)	30 мин	3 (2 в зале, 1 на улице)



## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»

#### 1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

#### Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

Группа/ возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Младшая группа (3-4 года)	<b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, ОР и строевые упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений: <b>Ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления);</li><li>– на носках;</li><li>– высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу;</li><li>– парами друг за другом, в разных направлениях;</li><li>– с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);</li><li>– по наклонной доске;</li></ul>

- в чередовании с бегом;

**Бег:**

- бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;
- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;
- со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;
- в чередовании с ходьбой;
- убежание от ловящего, ловля убегающего;
- бег в течение 50-60 сек;
- быстрый бег 10-15 м;

**Строевые упражнения:**

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;
- перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**Ползание, лазанье:**

- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них;
- подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч;
- перелезание через скамью, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

**Бросание, катание, ловля, метание:**

- катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см);
- метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2,5 метров), принимая исходное положение;
- ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Прыжки:**

- на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.);
- подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

**Упражнения в равновесии:**

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом;
- по гимнастической скамье, по наклонной доске;
- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;

### ***Общеразвивающие упражнения:***

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе:

#### упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами);
- переключивание предмета из одной руки в другую;
- хлопки над головой и перед собой;
- махи руками;
- упражнения для кистей рук;

#### упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- потягивание, приседание, обхватив руками колени;
- наклоны вперед и в стороны;
- сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- поднимание и опускание ног из положения лежа;
- повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:
- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;
- приседание с предметами, поднимание на носки;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад;

### ***Ритмическая гимнастика:***

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;
- поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение;
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **2) Подвижные игры:**

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

- **С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
- **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
- **С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
- **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

	<p>– <b>На ориентировку в пространстве.</b> «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p> <p style="text-align: center;"><b>3) Спортивные упражнения:</b></p> <p>Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>– Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p style="text-align: center;"><b>4) Формирование основ здорового образа жизни:</b></p> <p>Педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p style="text-align: center;"><b>5) Активный отдых.</b></p> <p>– <b>Физкультурные досуги:</b> досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>– <b>Дни здоровья:</b> в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
--	---

### Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни.

Группа/ возраст	К концу года дети могут
<b>Младшая группа (3-4 года)</b>	<p><b>В результате, к концу 4 года жизни,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;</li> <li>▪ по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет ОРУ и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения;</li> <li>▪ проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;</li> <li>▪ понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.</li> </ul>

**1.2. Перспективное планирование физкультурных занятий в младшей группе (3-4 года)**

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание занятия	Этно-культурный компонент
1-2	Пойдём в гости к зайчику.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Перестроение: стайкой Ходьба: стайкой за воспитателем Бег: игра «дождик пошел» - бегут к своим домикам ОРУ: без предметов Равновесие: ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) П/игра: «Бегите ко мне»	
3-4	В гостях у Зайчика.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Перестроение: стайкой Ходьба: стайкой за воспитателем Бег: стайкой за воспитателем ОРУ: без предметов Прыжки: на двух ногах на месте. П/игра: «Догони мяч»	
5-6	В гости к Мишке.	Учить детей ходить и бегать в колонне друг за другом. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при катании мяча друг другу, выдерживая направление движения.	Перестроение: врассыпную Ходьба: в колонне по одному Бег: в колонне по одному ОРУ: с мячом Катание мяча: катание мяча друг другу (расстояние 1м); катание мяча друг другу, увеличивая расстояние между детьми П/игра «Кролики»	
7-8	В гостях у Мишки.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Перестроение: врассыпную Ходьба: в колонне по одному – игра «Поезд» Бег: в колонне по одному ОРУ: с погремушкой Ползание: на четвереньках под шнур (высота 50см) - игра «Доползи до погремушки» П/игра «Найди свой домик»	

9-10	Разноцветные погремушки.	Учить детей ходить и бегать по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Перестроение: по кругу возле кубиков Ходьба: по кругу вокруг кубиков Бег: по кругу вокруг кубиков ОРУ: с кубиками Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25см) Прыжки: на двух ногах через веревочки П/игра «Наседка и цыплята»	
11-12	В гости к кукле Кати.	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мячей.	Перестроение: построение шеренгу; перестроение в круг Ходьба: в колонне по одному Бег: в колонне по одному ОРУ: без предметов Прыжки: перепрыгивание через шнур Прокатывание мяча: катание мячей в прямом направлении П/игра: «Солнышко и дождик»	
13-14	Разноцветные мячи.	Закрепить умение ходить и бегать по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять детей в ползании на четвереньках. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Перестроение: в круг Ходьба: по кругу вокруг мячей Бег: по кругу ОРУ: с большим мячом Прокатывание мячей: катание мячей между предметами, расположенными на расстоянии 60см друг от друга Ползание: на четвереньках в прямом направлении – «жучки» П/игра: «Поезд»	
15-16	Путешествие в лес.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в круг Ходьба: в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя Бег: в колонне по одному ОРУ: без предметов Лазание: Подлезание под шнур (высота 50-40см) на четвереньках Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25см) П/игра «Кролики»	
17-18	В гости к коту Ваське.	Учить детей сохранять устойчивее равновесии в ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в круг Ходьба: в колонне по одному Бег: в колонне по одному ОРУ: с ленточкой	

		полусогнутые ноги в прыжках.	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20см) Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2м) П/игра «Мыши в кладовой»	
19-20	Разноцветные обручи	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Перестроение: в круг Ходьба: в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя («бабочки», «зайки») Бег: врассыпную ОРУ: с обручами Прыжки: из обруча в обруч Перекатывание мячей: прокатывание мячей в прямом направлении П/игра «Трамвай»	
21-22	Магазин игрушек.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; учить ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно; упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в полукруг Ходьба: в колонне по одному Бег: в колонне по одному ОРУ: с погремушками Переброска мячей: ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно (расстояние 0,5м) Ползание: на четвереньках в прямом направлении П/игра «По ровненькой дорожке»	
23-24	Магазин игрушек	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; закрепит умение подлезать под дугу на четвереньках; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну, в две шеренги возле заранее разложенных кубиков Ходьба: в колонне по одному с выполнением задания («лягушки», «бабочки») Бег: в колонне по одному ОРУ: с кубиками Подлезание: Подлезание под дугу (высота 50см) на четвереньках Равновесие: ходьба между двумя линиями (ширина 20см) П/игра «Найди свой домик»	
25-26	Курочка с цыплятами	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение врассыпную Ходьба: в колонне по одному; врассыпную Бег: врассыпную ОРУ: без предметов	

		равновесия при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, приземляясь на полусогнутые ноги.	Равновесие: ходьба по доске (ширина 15см) Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч П/игра «Наседка с цыплятами»	
27-28	В гости к собачке	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в круг Ходьба: по кругу Бег: по кругу ОРУ: с обручами Прыжки: спрыгивание со скамейки (высота 10см) на резиновую дорожку Катание мячей: в прямом направлении П/игра «Поезд»	
29-30	Весёлые мячи.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; учить в прокатывании мяча друг другу, упражнять детей подлезать под дугу.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение врассыпную возле мячей Ходьба: врассыпную Бег: врассыпную ОРУ: с мячами Катание мячей: в ворота друг другу (расстояние между детьми 1,5 – 2м) Подлезание: под 2-4 дуги (высота 50см) на четвереньках П/игра «Воробышки и кот»	
31-32	Разноцветные кубики	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнять подлезать под шнур, не касаясь руками пола и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в круг Ходьба: по кругу вокруг кубиков Бег: по кругу вокруг кубиков ОРУ: с мягкой игрушкой Подлезание: под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см) Равновесие: ходьба по доске П/игра «Птичка и птенчики»	
33-34	В гостях у зайки	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на	Перестроение: построение парами; перестроение в круг Ходьба: парами, взявшись за руки Бег: врассыпную ОРУ: с большой снежинкой Равновесие: ходьба по доске (ширина 10см)	



		двух ногах, продвигаясь вперед.	Прыжки: на двух ногах продвигаясь вперед (расстояние 1,5 – 2м) П/игра «Кролики»	
35-36	Путешествие на трамвае	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании; в прокатывании мяча.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в круг Ходьба: врассыпную Бег: врассыпную ОРУ: с флажками Прыжки: спрыгивание со скамейки (высота 15см) Прокатывание мячей: прокатывание мяча вокруг стула (кегли, кубика) П/игра «Трамвай»	
37-38	Весёлые лягушки	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе парами и беге врассыпную; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в подлезании под препятствие.	Перестроение: построение парами; перестроение врассыпную Ходьба: парами Бег: врассыпную ОРУ: с мешочком Катание мячей: друг другу через ворота (расстояние между детьми 1,5 – 2м) Лазание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола П/игра «Лягушки»	
39-40	Мой весёлый звонкий мяч	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну, в две шеренги около мячей (заранее положенных в две линии) Ходьба: в колонне по одному с остановкой на сигнал «Стоп» Бег: в колонне по одному ОРУ: без предметов Лазание: Подлезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола Равновесие: ходьба по доске П/игра «Найди свой цвет»	
41-42	Мышки и кот Васька.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну, круг Ходьба: в колонне по одному, врассыпную Бег: врассыпную ОРУ: с маленьким мячом	

		повторить прыжки с продвижением вперед.	Равновесие: ходьба, перешагивая через шнуры Прыжки: из обруча в обруч П/игра «Мыши в кладовой»	
43-44	Воробушки	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в полукруг Ходьба: в колонне по одному, выполняя задания воспитателя («Зайки», «лягушки») Бег: врассыпную ОРУ: с обручами Прыжки: спрыгивание со скамейки (высота 15см) Прокатывание мячей: в прямом направлении П/игра «Птички в гнездышках»	
45-46	Воробушки и кот Васька.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну, в круг Ходьба: в колонне по одному перешагивая шнуры Бег: врассыпную ОРУ: без предметов Метание: бросание мяча через шнур двумя руками Лазание: Подлезание под шнур, не касаясь руками пола П/игра «Воробышки и кот»	
47-48	В гости к кукле Маше.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в пролезании в обруч; повторить упражнение в равновесии.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение врассыпную Ходьба: в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя Бег: врассыпную ОРУ: на скамейках Лазание: Пролезание в обруч, не касаясь руками пола Равновесие: ходьба по доске П/игра «Найди свой цвет»	
49-50	К Мишке-Топтыжке.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну, в круг, возле кубиков, заранее разложенных Ходьба: в колонне по одному по кругу Бег: в колонне по одному по кругу ОРУ: с кубиками	

		прыжки с продвижением вперед.	Равновесие: ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3м) Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2м) П/игра «Кролики»	
51-52	В гостях у Мишки-Топтыжке.	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Перестроение: построение в колонну; перестроение в пары Ходьба: парами Бег: врассыпную ОРУ: с султанчиками Прыжки: в длину с места (расстояние между шнурами 10см) Метание: прокатывание мяча между предметами П/игра «Поезд»	
53-54	У Солнышка в гостях	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.	Перестроение: построение в колонну; перестроение в круг Ходьба: по кругу в колонну по одному Бег: по кругу вокруг мячей ОРУ: с мячом Метание: бросание мяча о землю двумя руками и ловля его Ползание: ползание по гимнастической скамье П/игра «Поймай комара»	
55-56	В гостях у Солнышка.	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через препятствия.	Перестроение: перестроение в шеренгу; перестроение в пары Ходьба: в парах по кругу Бег: врассыпную ОРУ: без предметов Лазание: влезание на наклонную лестницу Равновесие: ходьба с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 20-25см) П/игра «Найди свой цвет»	
57-58	День рождения Скамейки	Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному; перестроение возле скамеек Ходьба: в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя Бег: в колонне по одному ОРУ: на скамейках с кубиками Равновесие: ходьба по скамейке (высота 25см)	

			Прыжки: в длину с места (расстояние между шнурами 10см) П/игра «Наседка и цыплята»	
59-60	В гости к зверятам	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну, врассыпную Ходьба: в колонне по одному высоко поднимая колени – «лошадки» Бег: врассыпную ОРУ: с мешочками Прыжки: в длину с места (расстояние между шнурами 15см) Метание: бросание мяча о пол двумя руками П/игра «По ровненькой дорожке»	
61-62	В гости к зверятам	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба: в колонне по одному, врассыпную Бег: врассыпную ОРУ: с большим мячом Метание: бросание мяча вверх и ловля его руками Лазание: ползание по прямой на четвереньках. П/игра «Лягушки»	
63-64	Путешествие на волшебный остров	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; учить влезать на наклонную лесенку; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.	Перестроение: перестроение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба: в колонне по одному Бег: в колонне по одному ОРУ: с флажками Лазание: влезание на наклонную лестницу Равновесие: ходьба по доске (ширина 20см) П/игра «Найди свой цвет»	
65-66	На солнечной полянке	Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить задание в равновесии при ходьбе на повышенной опоре и прыжках.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в круг Ходьба: в колонне по одному по кругу Бег: по кругу ОРУ: без предметов (или с цветами) Равновесие: ходьба по скамейке (высота 30см)	

			Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 30-40см) (координационная лестница) П/игра «Мыши в кладовой»	
67-68	На солнечной полянке	Упражнять детей в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в прыжках в длину с места; в подбрасывании мяча вверх.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, в круг Ходьба: в колонне по одному, между кеглями Бег: врассыпную ОРУ: с погремушками Прыжки: в длину с места (расстояние между шнурами 15см) Метание: подбрасывание мяча вверх двумя руками П/игра «Поезд»	
69-70	В гости к коту Ваське.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Перестроение: построение шеренгу; перестроение в колонну по одному Ходьба: в колонне по одному, выполняя задание воспитателя Бег: врассыпную ОРУ: с средним мячом Метание: подбрасывание мяча вверх двумя руками Лазание: ползание по скамейке – «жучки» П/игра «Воробышки и кот»	
71-72	В гости к коту Ваське.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в круг Ходьба: в колонне по одному, перешагивая через шнуры Бег: врассыпную ОРУ: без предметов Лазание: влезание на наклонную лестницу Равновесие: ходьба по доске П/игра «Найди свой цвет»	

## 1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать 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;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### Содержание образовательной деятельности

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.

Группа/ возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Средняя группа (4-5 лет)	<p style="text-align: center;"><b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами);</li><li>– по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с</li></ul>

- выполнением заданий (присесть, изменить положение рук);
- с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего;
  - между линиями (расстояние 15–10 см).

**Упражнение в равновесии:**

- ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка);
- по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

**Бег:**

- в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м);
- спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера;
- «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов);
- со старта на скорость (расстояние 15–20 м);
- бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

**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, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Ползание, лазанье:**

- ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони;
- подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч;
- перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;
- лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

**Бросание, ловля, метание:**

- отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу;
- прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м);
- перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.);
- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд);
- отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд);
- метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в

горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

**Прыжки:**

- на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопы, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево);
- прыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.);
- прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении;
- прыжки через короткую скакалку.

**Общеразвивающие упражнения.**

Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без;

- поднятие рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений:
- руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью;
- махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях;
- повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;
- наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь);
- поднятие ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет;
- приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них.

Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

**Ритмическая гимнастика.** Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. *Рекомендуемые упражнения:*

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

**2) Подвижные игры.**

Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать



психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры:

- **На развитие скоростно-силовых качеств:** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»;
- **С прыжками на развитие силы и ловкости:** «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»;
- **С ползанием и лазаньем:** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»;  
**С бросанием и ловлей на развитие ловкости:** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»;
- **На ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость:** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
- **Народные игры.** «У медведя во бору», «Водяной» и др.
- **Игры народа Коми:** «Кукушка», «Воробей», «Ловля оленей», «В Медведя», «Совушка»

### 3) Спортивные упражнения.

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

### 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), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

### 5) Активный отдых.

- **Физкультурные праздники и досуги.** Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 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

	<p>народов России.</p> <p>– <b>День здоровья.</b> Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	---

### Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни.

Группа/ возраст	К концу года дети могут
<p><b>Средняя группа (4-5 лет)</b></p>	<p><b>В результате, к концу 5 года жизни,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку.</li> <li>▪ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности.</li> <li>▪ Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность.</li> <li>▪ Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.</li> </ul>

**Перспективное планирование физкультурных занятий в средней группе (4-5 лет)**

№ занятия	Задачи	Содержание занятия			Этно-культурный компонент
		1 часть	2 часть	3 часть	
1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, ходьба по «следам». Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках на месте и с продвижением вперед.	Перестроение: построение в шеренгу; перестроение в колонну; в три колонны Ходьба: в колонне по одному, на носочках, на пятках, «муравьишки». Бег: в колонне по одному. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м); Прыжки: подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка на расстояние 3м Веселый тренинг: «Качалочка» П/игра: «Солнышко и дождик»	ИМП: «Все спортом занимаются»	
3-4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Учить энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги, при подпрыгивании вверх. Упражнять в прокатывании мячей, в ползании на четвереньках.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в три колонны Ходьба: в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя и выполнением задания; на носках; «муравьишки»; «обезьянки».	ОРУ: без предметов Прыжки: подпрыгивание на месте на двух ногах – «достань до предмета»; Метание: прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м) на коленях; Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) до обозначенного места Веселый тренинг: «Покачай малышку» П/игра: «Домашние птицы»	ИМП: «Кукушка»	Коми подвижная игра

	Определить уровень знаний, умений.	Бег: легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.			
5-6	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному и беге враспынную. Разучить подбрасывание мяча вверх и ловле его двумя руками. Упражнять в подлезании под шнур, прыжкам на двух ногах между кеглями.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в круг. Ходьба: в колонне по одному, между двумя линиями Бег: враспынную; легкий бег; с сильным сгибанием ног назад. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с флажками Метание: прокатывание мяча друг другу двумя руками стоя на коленях (расстояние между шеренгами 2м); Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание: Подлезание под шнур (высота 50 см) не касаясь руками пола; Подлезание под дугу. Прыжки: на двух ногах между кеглями, поставленными в один ряд длиной 3м, расстояние между предметами 50см. Веселый тренинг: «Цапля» П/и: «По ровненькой дорожке»	П/игра: «Найди и промолчи»»	
7-8	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться в подлезании под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в три колонны. Ходьба: в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; на пятках; пятка-носок; с подниманием бедра. Бег: в колонне по одному; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с флажками Лазание: Подлезание под шнур в группировке; Подлезание на четвереньках под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по доске на носочках Прыжки: на двух ногах до кубика на расстояние 2,5м. Веселый тренинг: «Самолет» П/игра: «У медведя во бору»	МПИ: «Поиграем»	Имитационные движения животных коми народа
9-10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в две колонны.	ОРУ: с косичкой Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком	МПИ: «По ровненькой дорожке»	

	повышенной опоры. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба: в колонне по одному с перешагиванием через предметы; на носочках; в полуприседе Бег: в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Дыхательное упражнение.	на голове. (высота 35см, ширина 20см) Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3м; На двух ногах до ориентира (расстояние 3м). Веселый тренинг: «Морская звезда» П/игра: «Мы осенние листочки»		
11-12	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч между предметами.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в три колонны. Ходьба: в колонне по одному; «обезьянки»; «муравьишки» в полуприседе; на пятках Бег: быстрый бег; легкий бег. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Прыжки: перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (обручи лежат вплотную); На двух ногах из обруча в обруч (обручи расположены на расстоянии 0,5м). Метание: прокатывание мяча между 5-6 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик» П/игра: «Цветные автомобили»	П/и: «В медведя»	Коми подвижная игра
13-14	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через предметы. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками, в	Перестроение: в шеренгу; в колонну; Ходьба: в колонне по одному с перешагиванием через бруски – шаг попеременный (левой и правой ногой); на	ОРУ: с мячом Метание: подбрасывание мяча вверх двумя руками. Лазание: Подлезание под шнур – не касаясь руками пола (высота 50см). Прыжки: на двух ногах через 4-5 линий. Веселый тренинг: «Колобок» П/игра: «Сторож и зайцы»	МПИ: «Море волнуется»	

	подлезании под шнур. Закреплять прыжки на двух ногах.	пятках; в полуприседе; правым и левым боком Бег: врассыпную; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.			
15-16	Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Упражнять в подлезании под дугу не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в прыжках.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в две колонны. Ходьба: в колонне по одному; врассыпную; в полуприседе; с выполнением заданий для рук Бег: в колонне по одному. Прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с кеглей Лазание: Подлезание под дугу (высота 50см) – не касаясь руками пола; Под шнур (высота 40см) с мячом в руках. Равновесие: ходьба по доске (ширина 15см), перешагивая через кубики. Прыжки: на двух ногах между предметами. Веселый тренинг: «Самолет» П/игра: «Найди свое дерево»	ИМП: «Море волнуется»	
17-18	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в подбрасывании мяча вверх.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; возле кубиков Ходьба: в колонне по одному с изменением направления движения; между кубиками; на пятках; пятки вместе – носки врозь Бег: между кубиками; подскоки.	ОРУ: с кубиками Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, огибая кубики, поставленные в один ряд на расстоянии 0,5м; на двух ногах через линии (5-6 шнуров), расстояние 3м. Метание: подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками.	МПИ: «Найди и промолчи»	

		Дыхательное упражнение.	Веселый тренинг: «Самолет» П/игра: «Ловишки»		
19-20	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в три колонны Ходьба: по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону; на пятках; на носках Бег: по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону; прыжки на двух ногах Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Прыжки: на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание: перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с расстояния 1,5м; Двумя руками из-за головы с расстояния 2м Веселый тренинг: «Цапля» П/игра: «Самолеты»	П/и: «Кто засмеётся?»	Коми подвижная игра
21-22	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Закрепить умение ползать на четвереньках. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в две колонны. Ходьба: с высоким подниманием колен; с изменением направления движения; на носочках; «муравьишки»; Бег: врассыпную; подскоки. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с мячом Метание: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками Лазание: ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке Прыжки: на двух ногах между предметами Веселый тренинг: «Качалочка» П/игра «Лиса в курятнике»	МПИ: «Все спортом занимаемся»	
23-24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в	ОРУ: с султанчиком Лазание: ползание по гимнастической скамейке на	МПИ: «Пингвины»	

	за руки. Учить ползать на животе по гимнастической скамье. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	круг Ходьба: по кругу, взявшись за руки; врассыпную; с остановкой по сигналу; на носочках; на пятках; Бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную; с остановкой по сигналу; боковой галоп. Дыхательное упражнение.	животе, подтягиваясь руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах до предмета на расстояние 3м. Веселый тренинг: «Танец медвежат» П/и: «Цветные автомобили» Эстафета: «Кто быстрее?»	на льдинах»	
25-26	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в прокатывании мячей между предметами.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в круг. Ходьба: в колонне по одному, с поворотами на углах зала; с выполнением заданий; на носках; на пятках Бег: врассыпную; с захлестом голени; боковой галоп; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с пластмассовыми гантелями Равновесие: ходьба по шнуру, положенному прямо (приставляя пятку одной ноги к носку другой). Прыжки: через бруски (высота 6-10см) Метание: прокатывание мяча между предметами. Веселый тренинг: «Танец медвежат» П/игра: «Лиса в курятнике»	МПИ: «Найди цыпленка»	
27-28	Упражнять детей в мягком прыгивании на полусогнутые ноги при прыгивании со скамейки.	Перестроение: в пары на месте; в три колонны. Ходьба: парами; на	ОРУ: с большим мячом Прыжки: прыгивание со скамейки (высота 20см). Прокатывание мяча между кеглями. Бег: по дорожке (ширина 20см).	П/и: «Ловля оленей»	Коми подвижная игра



	Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.	пятках; на носках; в полуприседе; прыжки на двух ногах. Бег: врассыпную; боковой галоп; легкий бег. Дыхательное упражнение.	Веселый тренинг: «Ах, ладошки, вы ладошки!» П/игра: «Мы веселые ребята».		
29-30	Учить детей перебрасыванию мяча друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через препятствия.	Перестроение: в пары на месте; в три колонны. Ходьба: парами; одна нога на пятке, другая – на носке; приставным шагом, правым и левым боком; прыжки на двух ногах. Бег: врассыпную; с захлестом голени; подскоки; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: на скамейке Метание: перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5м (двумя руками снизу) Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках (на ладонях и коленях); По полу на четвереньках – «медвежата» (на ступнях и ладонях). Ходьба: с перешагиванием через валики. Веселый тренинг: «Покачай малышку» П/и: «Зайцы и волк».	МПИ: «Снежинки и ветер»	
31 32	Учить детей правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках. Упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре, в прыжках на двух ногах.	Перестроение: в пары; в две колонны. Ходьба: парами; на носочках; одна нога на пятке, другая – на носке; правым и левым боком. Бег: легкий; быстрый. Дыхательное	ОРУ: с мягкой игрушкой Ползание: по наклонной доске на четвереньках; Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; Прыжки: на двух ногах до обруча, прыгнуть в обруч. Веселый тренинг: «Ах, ладошки, вы ладошки» П/и: «Не боимся мы кота»	МПИ: «Снежинки и ветер»	

		упражнение.			
33-34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках и подбрасывании мяча вверх.	Ходьба: на носках; на пятках; «муравьишки»; между конусами «змейкой». Бег: легкий; «змейкой»; с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Равновесие: ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе); (носки на канате, пятки на полу, руки за головой). Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната; На двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева от него. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Веселый тренинг: «Карусель» П/и: «Мышеловка»	МПИ: «Найди мышонка»	
35-36	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Упражнять в прыжках на двух ногах, перебрасывании мяча друг другу, в отбивании мяча от пола. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади.	Перестроение: в три клоны. Ходьба: в колонне; враспынную; «муравьишки»; «обезьянки»; Бег: враспынную; с высоким подниманием колен; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с косичкой Прыжки: в длину с места через ручей (ширина 60см); В длину с места через рвы (разной ширины: 40, 50, 60см) Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м; Отбивание малого мяча одной рукой об пол и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба между кеглями, поставленными в один ряд, на расстоянии 0,4м один от другого. Веселый тренинг: «Карусель» П/и: «Кто быстрее принесет льдинку»	П/и «Мышь и угол»	Коми подвижная игра
37-38	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их. Закреплять умение отбивать мяч об пол. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.	Перестроение: в 2 колонны. Ходьба: с перешагиванием через косички; «змейкой» между кубиками; одна нога на пятке, другая - на носке	ОРУ: с обручами Отбивание мяча об пол. Ползание: по гимнастической скамье на четвереньках (опора на ладони и колени); по прямой на четвереньках – «медвежата» (опора на ладони и стопы), 5м. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура (3м).	МПИ: «Тик-так»	Имитационные движения животных коми народа

		Бег: врассыпную; быстрый бег; между кубиками. Дыхательное упражнение.	Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик» П/и: «Веселые ребята».		
39-40	Упражнять в подлезании под препятствие в группировке. Закреплять умение в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры. Упражнять в прыжках.	Перестроение: в три колонны Ходьба: в колонне по одному; по гимнастической скамейке; спиной вперед; Бег: врассыпную; прыжки на двух ногах; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Лазание: подлезание под шнур боком – не касаясь руками пола. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен; Ходьба по гимнастической скамейке - на середине присесть. Прыжки: в высоту с места – «достань до предмета». Веселый тренинг: «Морская звезда» П/и: «Цветные автомобили».	МПИ: «Снежинка волнуется»	
41-42	Упражнять в ходьбе и беге между расставленными предметами. Закреплять умение действовать по сигналу инструктора. Обучит ходьбе по гимнастической скамье с поворотом на середине вокруг себя. Упражнять в перепрыгивании через препятствия. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с остановкой по сигналу воспитателя; между кеглями; на носочках; на пятках; одна нога на пятке, другая – на носке Бег: между кеглями, расставленными в одну линию. Боковой галоп вправо и влево. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с кеглей Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, сделать поворот вокруг себя). Прыжки: через бруски (высота 10см, расстояние 40см) Метание: перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах 2м (двумя руками снизу). Веселый тренинг: «Самолет» П/и: «Самолеты».	МПИ: «Летает – не летает»	

43-44	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора. Закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета, в равновесии.	Перестроение: в две колонны. Ходьба: с выполнением заданий на сигнал воспитателя: «Аист», «Лягушки», «Зайцы»; в полуприседе Бег: врассыпную; подскоки Дыхательное упражнение.	ОРУ: с мячом Прыжки: перепрыгивание из обруча в обруч; На двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей между предметами; друг другу между предметами (расстояние 2,5м) Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках. Веселый тренинг: «Маленький мостик» П/и: «Кот и мыши».	П/и: «Маленький воробушек»	Коми подвижная игра
45-46	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Продолжать учить метанию мяча в цель. Упражнять в прыжках, в ползании на четвереньках..	Перестроение: в две колонны Ходьба: с заданием для рук, на пятках, в полуприседе; Бег: врассыпную между предметами; прыжки на двух ногах	ОРУ: с мешочком Метание: мешочков в вертикальную цель; перебрасывание мяча друг другу. Ползание: по гимнастической скамье на четвереньках; Прыжки на двух ногах между кеглями Веселый тренинг: «Паровозик» П/и: «Ловишки с ленточками»	МПИ: «Зимние забавы»	
47-48	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, лазании по наклонной доске, в прыжках на двух ногах, на одной ноге.	Перестроение: возле скамеек Ходьба: с высоким подниманием колен; на пятках; в полуприседе; с заданием («аист», «зайцы») Бег: быстрый бег; прыжки на двух ногах; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с ленточками Ползание: по наклонной доске вверх и вниз Равновесие: ходьба с перешагиванием рейки лестницы (высота 25см) Прыжки на правой и левой ноге до кубика (расстояние 2м) Веселый тренинг: «Танец медвежат» П/и: «Ловишки с ленточкой»	МПИ: «Пузырь»	

49 50	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления. Учить ходить по наклонной доске. Упражнять в перепрыгивании через шнуры, через короткую скакалку.	Перестроение: в две колонны Ходьба: по кругу, взявшись за руки; на пятках; на носках; с изменением направления Бег: боковой галоп правым и левым боком; по кругу, с изменением направления. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с обручами Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; Прыжки: перепрыгивание через 4-5 шнуров; Через короткую скакалку Веселый тренинг: «Колобок» П/и: «Медведь и пчелы»	МПИ: «Жарко – холодно»	
51 52	Закрепит у детей умение ходить парами. Учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в две колонны Ходьба: в полуприседе; парами; «обезьянки»; в полуприседе. Бег: легкий; быстрый; парами; прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с мячом Прыжки: в длину с места Метание: перебрасывание мешочка через шнур; перебрасывание мяча и ловля после отскока. Веселый тренинг: «Ножницы» П/и: «Бездомный заяц»	П/и: «Зайка»	Коми подвижная игра
53 54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением заданий. Учить прокатывать мяч вокруг предметов. Упражнять в ползании на животе, на четвереньках с мешочком на спине.	Перестроение: Ходьба: на носках; на пятках; в полуприседе; «муравьишки»; с упражнениями для рук. Бег: быстрый; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с флажками Прокатывание мячей между предметами Ползание: по гимнастической скамейке на животе; На ладонях и коленях с мешочком на спине Равновесие: ходьба по скамье с мешочком на голове Веселый тренинг: «Велосипед» П/и: «Самолеты»	МПИ: «Один – много»	

	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с мешочком на голове, удерживая равновесие.				
55 56	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Учить лазанью по наклонной доске, по гимнастической стенке. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках на двух ногах.	Перестроение: в три колонны Ходьба: одна нога на пятке, другая – на носке; между кубиками «змейкой» Бег: подскоки; между кубиками «змейкой»; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Лазание: по наклонной лестнице; По гимнастической стенке Равновесие: ходьба на носках по доске; Прыжки: через шнуры (6-8шт); Через бруски на двух ногах Веселый тренинг: «Ножницы» П/и: «Охотники и зайцы»		Использование элементов фольклора коми народа
57 58	Продолжать учить сохранять равновесие в ходьбе по повышенной площади опоры. Упражнять в перепрыгивании через препятствия, в метании в горизонтальную цель.	Перестроение: Ходьба: на носках; на пятках; в рассыпную; «обезьянки»; Бег: с захлестом голени; прыжки на двух ногах; легкий бег. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с кеглей Равновесие: по гимнастической скамейке (боком) приставным шагом, на середине перешагнуть через кубик Прыжки: перепрыгивание через препятствия на двух ногах; Через бруски Метание: мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5м) Веселый тренинг: «Птица» П/и: «Карусель»	МПИ: «Придумай фигуру»	
59 60	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки. Закрепить умение принимать правильное положение в прыжках в длину с места. Упражнять в метании	Перестроение: Ходьба: по кругу; в рассыпную; на носочках; на пятках; в полуприседе. Бег: в рассыпную; по кругу; с захлестом голени.	ОРУ: ОРУ: с малым мячом Прыжки: в длину с места (60см) Метание: мешочков в горизонтальную цель; В вертикальную цель с расстояния 1.5м (способ от плеча) Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд. Веселый тренинг: «Птица»	П/и: «Воробей» (пышкой)	Коми подвижная игра

	мешочков в цель, в отбивании мяча об пол.	Дыхательное упражнение.	П/и: «Веселые ребята»		
61 62	Продолжать энергичному замаху при метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамье, в прыжках на двух ногах.	Перестроение: Ходьба: на носочках; на пятках; в полуприседе; «обезьянки»; прыжки на двух ногах Бег: легкий; быстрый; прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение.	ОРУ: ОРУ: с гимнастической палкой Метание: мешочков на дальность правой и левой рукой Ползание: по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Прыжки: на двух ногах (расстояние 3м) Веселый тренинг: «Танец маленьких медвежат» П/и: «Ловишки с ленточкой»	ИМП: «Земля, вода, воздух, огонь»	
63 64	Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, с сохранением устойчивого равновесия. в прыжках на двух ногах.	Перестроение: Ходьба: на носочках; на пятках; с разведением носков врозь; прыжки на двух ногах вперед. Бег: с захлестом голени; быстрый; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: ОРУ: с мешочком Равновесие: по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; Между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 40см один от другого. Веселый тренинг: «Самолет» П/и: «Медведь»	МПИ: «Круг – кружочек»	
65 66	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры. Упражнять в прыжках в длину с места, в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в три колонны Ходьба: на носках; на пятках; парами; с высоким подниманием колен; с разведением носков врозь. Бег: с захлестом голени; боковой галоп; легкий.	ОРУ: без предметов Равновесие: ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35см); по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Прыжки: в длину с места (расстояние между шнурами 30-40см); В длину с места (расстояние между шнурами 50см) Перебрасывание мяча друг ругу. Веселый тренинг: «Ножницы»	ИМП: «Один – много»	

		Дыхательное упражнение.	П/и: «Хитрая лиса»		
67 68	Упражнять детей в прыжках в длину с места, в прыжках через короткую скакалку. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в метании мяча на дальность.	Перестроение: в три колонны Ходьба: на носочках; в полуприседе; «обезьянки»; «змейкой» Бег: «змейкой»; легкий. Дыхательное упражнение	ОРУ: с обручем Прыжки: в длину с места через шнур (ширина 40 – 50см); через короткую скакалку на двух ногах на месте Перебрасывание мячей друг другу Перебрасывание мяча стоя в двух шеренгах (двумя руками из-за головы) с расстояния 2-3м. Метание мяча правой и левой рукой на дальность. Веселый тренинг: «Птица» П/и: Мышеловка»	П/и: «Куропатки»	Коми подвижная игра
69 70	Упражнять детей в беге враспынную. Закреплять умение метать в вертикальную цель. Упражнять в ползании по скамейке и прыжках через короткую скакалку.	Перестроение: в три колонны Ходьба: с высоким подниманием колен; перешагивая через препятствия; «муравьишки»; Бег: враспынную; с перепрыгиванием через препятствия; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Метание: в вертикальную цель (с расстояния 1,5 – 2м) правой и левой рукой (способ от плеча); В вертикальную цель (с расстояния 2м). Ползание: по гимнастической скамейке на животе; по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»); Прыжки через короткую скакалку. Веселый тренинг: «Велосипед» П/и: «Выложи солнышко»	ИМП: «Холодно – жарко»	
71 72	Учить детей лазанью по гимнастической стенке. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Перестроение: в три колонны Ходьба: с выполнением заданий; на носках; на пятках; прыжки на двух ногах вперед. Бег: враспынную с остановкой по сигналу инструктора; легкий.	ОРУ: без предметов Лазание: по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине присесть, встать и пройти дальше; Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине перешагнуть через кубик, руки на поясе. Веселый тренинг: «Морская звезда»	МПИ: «Море волнуется»	



		Дыхательное упражнение.	П/и: «Переправа»		
--	--	-------------------------	------------------	--	--

### Перспективное планирование физкультурных занятий на улице в средней группе (4-5 лет)

№ Заня тия	Задачи	Содержание НОД		
		1 часть	2 часть	3 часть
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; упражнять в прыжках между предметами.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	Игровые упражнения: «Не задень». Подвижная игра «Птички и кошка»	Игровое упражнение «Петушок»
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; в ходьбе парами. Упражнять в прыжках.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, на носках; бег между кеглями. Игровое упражнение: «мы гуляем» (парами)	Игровые упражнения: «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».	Игровое упражнение «Попади в обруч»
3	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Оздоровительный бег. Игровое упражнение: «В лесу»	Игровое упражнение: «Подбрось – поймай» «Кто быстрее до кубика» П/и: «воробушки и кот»	Ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы.
4	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения. «Перебрось - поймай». «Вдоль дорожки».	ИМП: «Где мы были...»
5	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному;	Игровые упражнения: «Мяч через шнур (сетку)»	Подвижная игра «Найди свой цвет!».

	глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	ходьба и бег по дорожке; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя..	«Кто быстрее доберется до кегли». П/и : «Самолеты»	
6	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Оздоровительный бег. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках.	Игровые упражнения: «Подбрось - поймай». «Кто быстрее» (эстафета). П/и: «Ловишки».	П/и: «Трамвай»
7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	Игровые упражнения: «Вдоль дорожки» П/и: «Перелет птиц» П/и: «Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
8	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Подбрось - поймай». «Мяч в корзину». «Кто скорее по дорожке» П/и: «Поймай комара»	ИМП: «Где мы были...»
9	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	Игровые упражнения: «Не попадись». П/и: «Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному
10	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Не попадись» «На одной ножке по дорожке» П/и: «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному

11	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию, ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения. «Не задень». «Догони пару». «Перепрыгни через ручеек» П/и: «Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Оздоровительный бег. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит» П/и: «Самолеты».	Игра малой подвижности по выбору детей.
13	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).	Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит».	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию
14	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. (лыжная подготовка)	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.	Игровые упражнения (проводятся по подгруппам, если группа многочисленна). «Пружинка» «Разгладим снег»	Игра «Веселые снежинки».
15	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. (лыжная подготовка)	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.	Игровые упражнения: «Кто дальше?». «Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
16	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	Игровые упражнения: «Петушки ходят».	Ходьба в колонне по одному между

			«По снежному валу». «Снайперы».	зимними постройками.
17	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. (лыжная подготовка)	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.(лыжная подготовка)	Небольшая пробежка без лыж. дистанция 10-12 м. Упражнения на лыжах: «пружинка»; «веер». Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.	Игровые упражнения: «Снежная карусель» «Прыжки к елке». П/и: «Снежки»	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
19	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень». П/и «Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
20	Упражнять детей в разнообразии действий при скатывании с горки на санках (ватрушках). Упражнять в метании в горизонтальную цель одной рукой.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Игровые упражнения: «Катание на санках» - покажи как надо сидеть на санках; скатись в ворота; кто дальше прокатится. «Попади снежком (мячом) в коробку (стоящую на санках)».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
21	Закрепить навык скользящего шага на лыжах (лыжная подготовка). Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Ходьба скользящим шагом на лыжах 30м.	Игровые упражнения: «Попади в коробку» «Кто дальше скатиться»	Поочередное катание друг друга на санках.
22	Продолжать обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом (лыжная	Ходьба скользящим шагом на лыжах.	Игровые упражнения: «Покружись».	Катание друг друга на санках.

	подготовка). Повторить упражнения с метанием, на сохранение равновесия .	Игровое упражнение «Метелица».	«Кто дальше бросит».	
23	Продолжать обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом (лыжная подготовка). Упражнять детей в метании снежков на дальность, в прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.	Ходьба скользящим шагом на лыжах. Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
24	Повторить упражнение в передвижении на лыжах скользящим шагом (лыжная подготовка). Развивать ловкость и глазомер при метании снежков.	Ходьба скользящим шагом на лыжах. Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая.	Игровые упражнения: «Точно в цель». «Найди зайку»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
25	Повторить упражнение в катании на санках горки. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Катание на санках с горки: прокатись в ворота; подбери предмет справа (слева); кто дальше прокатится.	Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю». П/и: «Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
26	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай». «Быстрые и ловкие». П/и:»Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
27	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1	Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки».	Игра малой подвижности.

	предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	минуты). Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	П/и: «Охотники и зайцы» П/и: «Самолеты».	
28	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнение в метании, в равновесии, беге.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	Игровые упражнения: «Точно в цель» «Бег по дорожке» П/и: «Ловишки – перебежки».	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
29	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прыжках	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	Игровое упражнение: «Ловкие белочки» «Покружись» П/и: «Веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
30	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения: «По дорожке» «Не задень» «Перепрыгни - не задень» Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	П/и: «Угадай кто позвал»
31	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения: «Успей поймать». «Подбрось - поймай». Подвижная игра «Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять детей в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному:	Игровые упражнения:	Ходьба в колонне по

	между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.	«Пробеги - задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку». Подвижная игра «Догони пару».	одному. Игра малой подвижности.
33	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Попади в цель» «Перепрыгни ручеек». П/и: «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности.
34	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Попади в корзину» «Подбрось - поймай». П/и: «Котята и щенята»	П/и: «Угадай кто позвал»
35	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Игровые упражнения: «Не урони». «Не задень» П /и:«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.	Игровые упражнения: «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке». П/и: «Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».

### 1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

#### Содержание образовательной деятельности

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.

Группа/ возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Старшая группа (5- 6 лет)	<p style="text-align: center;"><b>1) Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b></p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен,</li></ul>



мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали;

- в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнение в равновесии:**

- ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см);
- с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

**Бег:**

- с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего);
- в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием;
- челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

**Строевые упражнения.** Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ползание, лазанье:**

- на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч;
- перелезание через гимнастическую скамейку;
- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево).

**Катание, бросание, ловля, метание:**

- прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений;
- бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю;
- перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м);
- отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров);
- метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с

расстояния 1,5–2 метра.

**Прыжки:**

- на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.);
- попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно);
- в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями;
- прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.);
- через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см);
- с высоты 20-25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Общеразвивающие упражнения.**

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). 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 прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения:

- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно;
- повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;
- поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку;
- выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них.

Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

**Ритмическая гимнастика**

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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, кружения по одному и в парах.

## 2) Подвижные игры.

Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит 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 или поражения команды, стремление к победе, 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.

Детям предлагаются разнообразные игры:

- **С бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве:** «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»;
- **С прыжками на развитие силы и выносливости:** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»;
- **С ползанием и лазаньем на развитие силы:** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»;
- **С бросанием и ловлей на развитие ловкости:** «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники».
- **Народные игры:** «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».
- **Игры Народа Коми:** «Стой олень», «Кукушка», «Невод», «Ворота», «В медведя», «Полярная сова и евражки», «Семга»

## 3) Спортивные упражнения

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, 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», «полуелочкой» (прямо и наискось).

## 4) Спортивные игры

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

- **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; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

#### **5) Формирование основ здорового образа жизни.**

Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта 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 спортивной инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

#### **6) Активный отдых.**

- **Физкультурные праздники и досуги.** Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 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 и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 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, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты

### Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни.

Группа/ возраст	К концу года дети могут
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<p><b>В результате, к концу 6 года жизни,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;</li> <li>▪ проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;</li> <li>▪ способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;</li> <li>▪ стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;</li> <li>▪ проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;</li> <li>▪ умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;</li> <li>▪ знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него;</li> <li>▪ имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.</li> </ul>

**Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе (5-6лет)**

№ занятия	Задачи	Содержание занятия			Этно-культурный компонент
		1 часть	2 часть	3 часть	
1-2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамье. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча.	<p>Перестроение: в колонну по одному; в две колонны.</p> <p>Ходьба: на носках; на пятках; в полуприседе; враспынную.</p> <p>Бег: враспынную; легкий; быстрый.</p> <p>прыжки на двух ногах.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p>	<p>ОРУ: без предметов</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленных на расстоянии двух шагов от ребенка, руки на поясе; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>Прыжки: подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4м); На двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, положенными на расстоянии 40см один от другого («змейкой»).</p> <p>Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м) двумя руками снизу;</p> <p>Перебрасывание мячей в шеренге после удара мячом о пол.</p> <p>Веселый тренинг: «Качалочка».</p> <p>П/и: «Удочка»</p>	МПИ: «У кого мяч»	

3-4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжке с доставанием до предмета (в высоту). Упражнять в подбрасывании мяча, в ползании на четвереньках.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: между предметами; на носках; в полуприседе; пятка – носок. Бег: между предметами; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с малым мячом Прыжки: подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»); Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками; Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.; Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом. Веселый тренинг: «Лодочка» П/и: «Ловишки (с ленточками)»	П/и: «Кукушка»	Коми подвижная игра
5-6	Упражнять в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин. Упражнять в ползании по гимнастической скамье, в подбрасывании мяча вверх, в равновесии.	Перестроение: в три колонны; Ходьба: с высоким подниманием колен; в полуприседе; пятка-носок; на внешней стороне стопы Бег: боковой галоп вправо и влево; в умеренном темпе до 1 мин.; Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Ползание: по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом; с мешочком на голове. Бросание мяча вверх и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком; Перебрасывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5м. (способ – двумя руками из-за головы). Веселый тренинг: «Цапля» П/и: «Отнесем овощи в погреб»	МПИ: «Назови ласково»	
7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Упражнять в пролезании в обруч боком, не задевая за край	Перестроение: в три колонны. Ходьба: в медленном темпе; в быстром темпе. Бег: прыжки на двух ногах; легкий бег;	ОРУ: с палкой Ползание: подлезание в обруч боком в группировке; подлезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие: перешагивание через бруски с мешочком на голове; Ходьба по гимнастической	МПИ: «Назови ласково»	

	обруча. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	быстрый бег.	скамейке с мешочком на голове. Прыжки: на двух ногах с мешочком, зажатым между колен («пингвины») 3-4 м. Веселый тренинг: «Цапля» П/и: «Быстро возьми»		
9-10	Упражнять детей в равновесии, в перепрыгивании через шнуры прямо и боком. Закреплять умение владеть мячом в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в колонну по два. Ходьба: враспынную; в колонне по два; с высоким подниманием колен; на носках; на пятках. Бег: враспынную; в умеренном темпе до 1 мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с косичкой Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленных на расстоянии 3 приставных шагов ребенка. Прыжки: на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого; На двух ногах через шнуры правым и левым боком (расстояние между шнурами 35-40см); Бросание мяча двумя руками от груди (баскетбольный бросок), стоя в шеренгах на расстоянии 3м.; Веселый тренинг: «Аист» П/и: «Ловишки»	МПИ: «Чьи дети»	
11-12	Упражнять детей в ходьбе с поворотом по сигналу. Упражнять в прыжках, в перебрасывании мяча друг другу. Закрепить умение в переползании через препятствие.	Перестроение: в две колонны. Ходьба: с поворотом в другую сторону; на пятках; на носках; спиной вперед. Бег: с перешагиванием через бруски; до 1 мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: на скамье Прыжки: через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см). Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание: переползание через препятствие; ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик» П/и: «Не оставайся на полу»	П/и: «Стой олень»	Коми подвижная игра
13	Упражнять в ходьбе с	Перестроение: в две	ОРУ: ритмическая гимнастика	МПИ:	



14	изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Упражнять в подлезании под дугу; в ползании на четвереньках; в равновесии.	колонны. Ходьба: в медленном темпе; в быстром темпе. Бег: враспынную с остановкой по сигналу («аист», «зайцы»). Дыхательное упражнение.	Метание: в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м.; В горизонтальную цель с расстояния 3м. Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, в группировке; Ползание на четвереньках между предметами «змейкой», поставленными на расстоянии 1,5 м один от другого. Равновесие: ходьба с перешагиванием через бруски; Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше. Веселый тренинг: «Карусель» П/и: «Удочка»	«Летает – не летает»	
15 16	Упражнять в ходьбе с поворотом. Повторить пролезание в обруч. Упражнять в равновесии и прыжках.	Перестроение: в колонну по два Ходьба: парами с поворотом на сигнал воспитателя; носок – пятка; с высоким пониманием колен; в полуприседе Бег: парами с поворотом на сигнал воспитателя; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: ритмическая гимнастика Ползание: пролезание боком в группировке подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1м один от другого; переползание на четвереньках с преодолением препятствий. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет; ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки: на двух ногах на мягкое препятствие высотой 20см. Веселый тренинг: «Паровозик» П/и: «Гуси-лебеди»	ИМП: «Летает – не летает»	
17 18	Разучить перекладывание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Развивать	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с высоким подниманием колен; носок – пятка; в полуприседе.	ОРУ: с мячом Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной; Прыжки: на правой и левой ноге между кеглями; По прямой (расстояние 6м) – два прыжка на	ИМП: «Сделай фигуру»	

	ловкость и координацию движений. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг ругу.	Бег: между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40см); легкий. Дыхательное упражнение.	правой, два прыжка на левой (попеременно). Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 3м.; Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3м. Веселый тренинг: «Насос» П/и: «Пожарные на учении»		
19 20	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Упражнять в ползании по скамейке на животе. Упражнять в отбивании мяча от пола.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с изменением направления движения; на носках; на пятках; с высоким подниманием колен. Бег: между кеглями, поставленными в один ряд; боковой галоп вправо и влево; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с обручем Прыжки: с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание на правой, затем на левой ноге (по два прыжка, 4м); Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5м). Отбивание мяча (диаметр 6-8см) о пол, продвигаясь вперед шагом. Веселый тренинг: «Гусеница». П/и: «Не оставайся на полу»	П/и: «Воробей» (пышкой)	Коми подвижная игра
21 22	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Упражнять в ведении мяча в ходьбе, в пролезании через обруч, в равновесии.	Перестроение: в шеренгу; в колонну; в четыре колонны. Ходьба: на носочках; на пяточках; «змейкой»; носок-пятка; спиной вперед; с разведением носков врозь. Бег: с ускорением и замедлением; боковой галоп вправо и влево. Дыхательное	ОРУ: с косичкой Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5м); ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода; Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; ходьба на носках, между кубиками. Веселый тренинг: «Колобок». П/и: «Удочка».	ИМП: «У кого мяч?»	

		упражнение.			
23 24	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в подлезании по шнур, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с остановкой по сигналу, с выполнением «фигуры»; пятка-носок, «муравьишки»; на носках Бег: враспынную.	ОРУ: с палкой Лазание: подлезание под шнур боком, в группировке; подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой, на левой ноге (расстояние 5м); Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. Равновесие: ходьба на носках между кубиками, руки за головой; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Веселый тренинг: «Ах, ладошки, вы ладошки!» П/и: «Пожарные на учении»	ИМП: «Назови ласково»	
25 26	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в две колонны. Ходьба: на носках; на пятках; приставным шагом вправо и влево; в полуприседе. Бег: между предметами; легкий до 1,5 мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с большим мячом Равновесие: ходьба по наклонной доске прямо и боком, приставным шагом; Прыжки: перепрыгивание через бруски на двух ногах (расстояние между брусками 50см). перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед (расстояние 4м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. Веселый тренинг: «»Ах, ладошки, вы ладошки!» П/и: «Поймай рыбку».	ИМП: «Щука»	
27 28	Упражнять детей в ходьбе и беге. упражнять в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в ползании на четвереньках, в подбрасывании и ловле мяча.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по кругу, взявшись за руки; на носочках; одна нога на пятке, другая – на носке. Бег: по кругу, взявшись за руки; в умеренном	ОРУ: с малым мячом Прыжки: подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед на расстояние 5м. Лазание: пролезание на четвереньках между кеглями. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Веселый тренинг: «»Лодочка».	П/и: «Ловля оленей»	Коми подвижная игра

		темпе до 1,5мин. Дыхательное упражнение.	П/и: «Мороз-Красный нос»		
29 30	Упражнять детей в ходьбе и беге. Закрепить умение ловить мяч, развивая глазомер. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: «сделай фигуру»; на пятках; спиной вперед. Бег: легкий бег; с разбега подпрыгнуть, достать до бубна; врассыпную. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с обручем Перебрасывание мяча, двумя руками снизу, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5м.; перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей, стоя в шеренгах на расстоянии 3м. Ползание: на животе по гимнастической скамейке; на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Охотники и зайцы».	ИМП: «У кого мяч?»	
31 32	Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Учить влезать на гимнастическую стенку. Упражнять в равновесии и прыжках.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по кругу, взявшись за руки вправо и влево; в полуприседе; приставным боковым шагом вправо и влево; носок – пятка; в полуприседе. Бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с гимнастическим роликом Лазание: влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек; лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки: на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40см); Между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Веселый тренинг: «Карусель» П/и: «Хитрая лиса»	ИМП: «Щука»	
33	Упражнять в ходьбе и	Перестроение: в три	ОРУ: с косичкой	ИМП: «Мяч	

34	беге между предметами. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	колонны. Ходьба: между предметами; носок – пятка; спиной вперед; «обезьянки»; Бег: «змейкой»; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (ширина 20см, высота 40см). Прыжки: на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м). Метание: забрасывание мяча в корзину двумя руками. Веселый тренинг: «Лодочка» П/и: «Снежная королева»	водящему»	
35 36	Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Разучит прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча друг ругу.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по кругу; пятки вместе, носки – врозь; в полуприседе; спиной вперед; пятка – носок. Бег: по кругу; подскоки; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с мячом Прыжки: в длину с места (расстояние 40см); (50см). Ползание: проползание под дугами на четвереньках; Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Метание: бросание мяча вверх; Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3м). Веселый тренинг: «Лодочка» П/и: «Не оставайся на полу».	П/и: «Мышь и угол»	Коми подвижная игра
37 38	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Закрепит умение перебрасывать мяч друг другу. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: между предметами; на носках; на пятках; пятки врозь, носки – вместе; «обезьянки»; «муравьишки»; с выюким пониманием колен. Бег: подскоки; врасыпную; быстрый; с высоким подниманием	ОРУ: со степом Метание: перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3м; Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Ползание: пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке; Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы; ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове.	ИМП: «Чьи дети»	Имитационные движения животных коми края

		колен. Дыхательное упражнение.	Веселый тренинг: П/и: «Совушка»		
39 40	Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в ведении мяча в прямом направлении.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по кругу вправо и влево; приставным шагом; на носках; на пятка; «муравьишки»; «обезьянки». Бег: высоко поднимая колени; боковой галоп правым и левым боком; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: со степом Лазание: влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, спуск не пропуская реек; влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги вместе, ноги врозь) до обозначенного места (расстояние 6м); через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50см) Ведение мяча в прямом направлении. Веселый тренинг: «Ах, ладошки, вы ладошки!» П/и: «Хитрая лиса»	ИМП: «Назови ласково»	
41 42	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по наклонной доске. Упражнять в перепрыгивании через препятствия. Упражнять в забрасывании мяча в корзину.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: в рассыпную; с изменением направления движения; носок-пятка; с высоким подниманием колен; в полуприседе. Бег: прыжки на правой и левой ноге попеременно; прямой галоп; до 1,5мин в умеренном темпе. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с мешочком Равновесие: по наклонной доске (ширина 15см, высота 30см). Прыжки: перепрыгивание через бруски без паузы (высота до 10см); Через бруски правым и левым боком. Метание: забрасывание мяча в корзину с расстояния 2м, двумя руками из-за головы; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Веселый тренинг: «Маленький мостик» П/и: «С льдинки на льдинку»	ИМП: «Мяч водящему»	
43	Упражнять детей в	Перестроение: в три	ОРУ: без предметов	П/и: «В	Коми

44	<p>ходьбе и беге. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча.</p>	<p>колонны. Ходьба: по кругу, взявшись за руки; врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!» Бег: врассыпную; по кругу; прямой галоп. Дыхательное упражнение.</p>	<p>Прыжки: в длину с места (расстояние 50см); (60см). Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м); перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя. Ползание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40см); ползание на четвереньках между кеглями. Веселый тренинг: «Самолеты» П/и: «Не оставайся на полу»</p>	<p>медведя»</p>	<p>подвижная игра</p>
45 46	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Учить метанию мешочков в вертикальную цель. Упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах через шнуры.</p>	<p>Перестроение: в три колонны. Ходьба: между предметами; в приседе; на пятках; на носках. Бег: между скамейками; боковой галоп.</p>	<p>ОРУ: на гимнастической скамейке Метание: мешочков в вертикальную цель правой рукой от плеча (расстояние 3м); метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 3м). Равновесие: перешагивание через шнур (высота 40см); ходьба на носках между кеглями (расстояние между кеглями 30см). Прыжки: на двух ногах через шнуры. Веселый тренинг: «Паровозик» П/и: «Два мороза»</p>	<p>ИМП: «Назови ласково»</p>	
47 48	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге. Учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках. Упражнять в ведении мяча.</p>	<p>Перестроение: в три колонны. Ходьба: с перекатом с пятки на носок; врассыпную; пятка-носок; «муравьишки»; с высоким подниманием колен. Бег: с захлестом голени; между предметами до 2мин.</p>	<p>ОРУ: с мячами Лазание: влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки: с ноги на ногу, продвигаясь вперед до</p>	<p>ИМП: «Летает – не летает»</p>	

		Дыхательное упражнение.	обозначенного места; прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. Отбивание мяча в ходьбе (расстояние 8м); подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. Веселый тренинг: «Насос». П/и: «Бездомный заяц».		
49 50	Упражнять в ходьбе по канату, удерживая равновесие и хорошую осанку. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: носки вместе, пятки врозь; пятки вместе, носки врозь; с поворотом в другую сторону. Бег: прямой галоп; прыжки на правой и левой ноге поочередно; быстрый бег. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с обручем Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки: прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40см); Прыжки на двух ногах через бруски (5-6шт). Перебрасывание мячей друг другу одной рукой и ловля его двумя руками после отскока от пола посередине между шеренгами; ловля двумя руками с хлопком в ладоши. Веселый тренинг: «Колобок». П/и: «Удочка».	ИМП: «Мяч водящему»	
51 52	Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: врассыпную; приставным шагом; с упражнениями для рук; на носках; на пятках; в полуприседе. Бег: прямой галоп; врассыпную; до 1,5 мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с косичкой Прыжки: в высоту с разбега (высота 30см). Метание: мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча); метание мешочков в цель с расстояния 3,5м. Ползание: на четвереньках между кеглями. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик» Игра-эстафета «Через тоннель».	П/и: «Куропатки»	Коми подвижная игра
53	Упражнять в ходьбе со	Перестроение: в три	ОРУ: с мешочком	ИМП:	



54	сменой темпа движения. Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в прыжках через шнуры, в равновесии.	колонны. Ходьба: спиной вперед; со сменой темпа движения; в полуприседе. Бег: врассыпную между предметами; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	Ползание: по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть; на середине повернуться кругом. Прыжки: правым и левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40см); из обруча в обруч на одной и двух ногах. Веселый тренинг: «Достань мяч». Игра-эстафета: «Хоккей».	«Дружные парочки»	
55 56	Развивать глазомер и ловкость в метании в горизонтальную цель. Упражнять в подлезании по препятствие в группировке. Упражнять в равновесии.	Перестроение: в пары в ходьбе; в три колонны. Ходьба: в парах; врассыпную; спиной вперед. Бег: врассыпную; быстрый.	ОРУ: без предметов Метание: в горизонтальную цель одной рукой снизу (расстояние 3м); в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 3м). Ползание: подлезание под шнур боком справа и слева; под дуги (4-5 шт.) подряд, не касаясь руками пола. Равновесие: ходьба на носках между предметами; с перешагиванием через предметы, руки за головой. Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Не оставайся на полу».	ИМП: «У кого мяч»	Использование элементов фольклора Коми народа
57 58	Упражнять в ходьбе и беге. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамье. Упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по кругу; врассыпную; с перешагиванием через шнуры (30-40см). Бег: по кругу; боковой галоп правым и левым боком. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с гантелями Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине; ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждом шаге перед собой и за спиной. Прыжки: из обруча в обруч на правой и левой ноге; правым боком, поворот на 180° и левым боком (по 3 прыжка). Метание: в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 4м); подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	ИМП: «Сделай фигуру»	

			Веселый тренинг: «Экскаватор». П/и: «Медведи и пчелы»		
59 60	Упражнять в ходьбе и беге. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в отбивании мяча в движении, в пролезании в обруч.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: на носках; на пятках; пятка-носок; с высоким подниманием колен; в полуприседе. Бег: боковой галоп правым и левым боком; с захлестыванием ног назад; легкий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с малым мячом 1. Прыжки: через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (расстояние 6-8м). 2. Метание: отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении (5 – 6 м). 3. Ползание: пролезание в обруч. Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Ловишки».	П/и: «Невод»	Коми подвижная игра
61 62	Упражнять в ходьбе и беге. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель. Упражнять в ползании и равновесии.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с выполнением заданий по сигналу воспитателя; с перешагиванием через кубики (40см). Бег: с перепрыгиванием через кубики (70-80см). Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов 1. Метание: мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 3м); мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 4м). 2. Ползание: по полу с переползанием через скамейку. 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. Веселый тренинг: «Экскаватор». П/и: «Удочка».	МПИ: «Парк аттракционов»	
63 64	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в лазании по гимнастической стенке одноименным способом. Упражнять в равновесии и прыжках.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: между предметами; на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; в полуприседе.	ОРУ: с гимнастическим роликом 1. Лазание: по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки: через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3м). 3. Равновесие: ходьба по канату (шнуру) боком	ИМП: «Сделай фигуру».	

	Мониторинг: определить уровень знаний и умений	Бег: до 1 мин в среднем темпе; между предметами. Дыхательное упражнение.	приставным шагом с мешочком на голове; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Веселый тренинг: «Экскаватор». П/и: «Пожарные на учении».		
65 66	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в перешагивании через предметы, положенные на гимнастическую скамейку. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Перестроение: в три клоны. Ходьба: парами; на носках; на пятках; в полуприседе; «обезьянки». Бег: парами; до 1,5 мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с гантелями 1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через предметы. 2. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4м); (5м). 3. Метание: бросание мяча о стену одной рукой, ловля двумя (3м); перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, ловля его двумя руками после отскока от пола. Веселый тренинг: «Достань мяч». П/и: «Мышеловка».	ИМП: «Летает – не летает»	
67 68	Упражнять в ходьбе и беге. Разучить прыжок в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с перешагиванием через шнуры; в рассыпную. Бег: с перешагиванием через шнуры; в рассыпную. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов 1. Прыжки: в длину с разбега. 2. Метание: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; забрасывание мяча в корзину. 4. Ползание: на четвереньках «по-медвежьему» (расстояние 5м) Веселый тренинг: «Летает – не летает». П/и: «Не оставайся на полу».	П/и: «Ворота»	Коми подвижная игра
69 70	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в метании в цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании,	Перестроение: в три колонны. Ходьба: на носках; на пятках; в рассыпную; в полуприседе; с высоким	ОРУ: без предметов 1. Метание: мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м одной рукой (правой и левой) от плеча. 2. Ползание: по полу с последующим	ИМП: «Разверни круг»	

	равновесии.	подниманием колен; носок-пятка. Бег: врассыпную; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	переползанием через скамейку. 3.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. Веселый тренинг: «Веселые медвежата». П/и: «Пожарные на учении».		
71 72	Упражнять в ходьбе и беге. Закреплять навык ползания по гимнастической скамье на животе. Упражнять в равновесии и прыжках между предметами.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с замедлением и ускорением темпа движения; на носках; на пятках; спиной вперед. Бег: с ускорением и замедлением темпа движения. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов (№ 9) 1. Ползание: по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 2.Равновесие: ходьба с перешагиванием через предметы, руки на поясе; ходьба с перешагиванием через предметы боком, поднимая высоко колени. 3. Прыжки: на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге между кеглями. Веселый тренинг: «Ловкий чертенок». П/и: «Бездомный заяц».	ИМП: «Чьи дети».	

**Перспективное планирование физкультурных занятий на улице в старшей группе (5-6 лет)**

№ Занятия	Программное содержание	Содержание занятия		
		1 часть	2 часть	3 часть
1	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну».	Игровые упражнения: «Пингвины». «Не промахнись». «По мостику». П/ игра «Ловишки» (с ленточками).	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2	Повторить ходьбу и бег между предметами,	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение	Игровые упражнения. «Передай мяч» - элемент футбола	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.	«Не задень». П/и: «Мы веселые ребята».	
3	Повторить бег, продолжительность до минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс.	Игровые упражнения: «Не попадись». «Мяч о стенку»- элемент футбола П/и: «Быстро возьми».	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.
4	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Поймай мяч». «Будь ловким» - элемент футбола П/и: «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).
5	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Упражнять в прыжках.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне; ходьба с высоким подниманием бедра.	Игровое упражнение: «Будь ловким» - элемент футбола П/и: «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
6	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс.	Игровые упражнения: «Проведи мяч» - «Не попадись». «Мяч водящему». П/и: «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.

	прыжками.			
7	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через препятствия; бег с перепрыгиванием через предметы; обычная ходьба.	Игровые упражнения: «Пас друг другу» - элемент футбола «Отбей волан» - элемент бадминтона Игра – эстафета: «Будь ловким».	Ходьба в колонне по одному.
8	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, ходьба в рассыпную.	Игровые упражнения: «Посадка картофеля». «Попади в корзину» - элемент баскетбола. П/и: «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «Затейники».
9	Упражнять в беге; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Оздоровительный бег. Ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться; ходьба в рассыпную.	Игровые упражнения: «Мяч о стенку». «Поймай мяч». «Не задень». П/и: «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
10	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба в рассыпную, по команде воспитателя:	Игровые упражнения: «Мяч водящему». «По мостику». П/и: «Ловишки с ленточками».	Игра малой подвижности «Затейники».

	и равновесии.	«Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.		
11	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень». П/и: «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагивание через препятствия	Игровые упражнения: «Мяч о стенку». П/и: «Удочка». П/и: «Ловишки - перебежки».	Ходьба в колонне по одному.
13	Повторить правила обращения с лыжами. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом и повороте переступанием на месте.	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.
14	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
15	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах скользящим шагом в сочетании с энергичной работой рук.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
16	Упражнять в передвижении на одной	Разминка с клюшкой 5-6 упражнений.	Игра – соревнование: «Хоккей».	Катание на санках с горки

	лыже; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.		«На одной лыже» «Передай снежок» Подвижная игра «Мы веселые ребята».	
17	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
18	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
19	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; обучить спуску с пологого склона.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами
20	Закреплять навыки скользящего шага. Обучать спуску с пологого склона и подъему лесенкой.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
21	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом. Обучать боковым шагам. Продолжать обучать спуску с горки и подъему.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
22	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
23	Упражнять в ходьбе на	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по



	лыжах скользящим шагом с ускорением, с энергичной работой рук. Закрепить повороты переступанием направо и налево.			одному.
24	Повторить упражнение в ходьбе на лыжах в быстром темпе. Упражнять спуску с горки и подъему	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
25	Повторить игровые упражнения на санках. Упражнять в прыжках и беге.	Ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.).	Игровые упражнения: «Гонки санок». «Не попадись». «По мостику». П/и: «Ловишки парами»	ИМП по выбору детей.
26	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.	Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» - элемент хоккея. «Проведи—не задень» - элемент хоккея. П/и «Горелки».	Катание на санках, ватрушках
27	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с санками и прыжками.	Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд)	Игровые упражнения: «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель».	ИМП по выбору детей
28	Упражнять беге, в ходьбе с выполнением заданий. Повторить упражнения с метанием снежков в цель и	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-	Игровые упражнения: «Гонки санок» - эстафета «Кто быстрее до снеговика» - эстафета «Попади в цель».	Катание на санках с горки.

	катании на санках с горки.	«крыльями», как птицы, и т.д.).	Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	
29	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.	Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки». «Быстро передай» - Эстафета с мячом П/и: «Стой»	ИМП «Угадай по голосу».
30	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Оздоровительный бег. Ходьба враспынную между предметами.	Игровые упражнения: «Пройди—не задень». «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками: «Кто быстрее до флажка».	ИМП «Кто ушел?».
31	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в 2—3 шеренги. После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному	Игровые упражнения: «Кто быстрее» - эстафета с прыжками. «Мяч в кругу» - элемент футбола П/ и: «Горелки».	Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.	Игровые упражнения: «Сбей кеглю». «Пробеги—не задень». Игра «С кочки на кочку».	Ходьба в колонне по одному.
33	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Оздоровительный бег. Ходьба, высоко поднимая колени.	Игровые упражнения: «Проведи мяч» - элемент футбола. «Пас друг другу» - элемент футбола. «Отбей волан» - элемент бадминтона. П/и: «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному.
34	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в отбивании волана ракеткой в заданном направлении;	Оздоровительный бег. Ходьба между предметами.	Игровые упражнения: «Отбей волан» - элемент бадминтона. «Кто быстрее» эстафета с прыжками. «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

	повторить игровые упражнения с мячом.			
35	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.	Игровые упражнения: «Кто быстрее» - бег на скорость. «Ловкие ребята» - прыжки «Классики» П/и: «Мышеловка».	Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному
36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.	Игровые упражнения: «Мяч водящему». Эстафета с мячом — «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад). П/и: «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.

#### **1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

##### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

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

##### **Содержание образовательной деятельности**

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.

Группа/ возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
<p><b>Подготовит ельная группа (6-7 лет)</b></p>	<p><b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b>Ходьба:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях:</li> <li>– по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами:</li> <li>– обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</li> </ul> <p><b>Упражнение в равновесии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.);</li> <li>– прямо и боком, по канату на полу, по доске.</li> </ul> <p><b>Бег:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров);</li> <li>– на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10—15 см.);</li> <li>– спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.);</li> <li>– в усложнённых условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).</li> </ul> <p><b>Строевые упражнения.</b></p> <p>Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;</li> <li>– проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими</li> </ul>

пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см);

- лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

***Бросание, ловля, метание:***

- перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку;
- бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами;
- отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз;
- бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

***Прыжки:***

- на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом;
- в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе);
- на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см);
- в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности);
- в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

***Общеразвивающие упражнения.***

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с тренажерами, 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.

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

### ***Ритмическая гимнастика.***

Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в 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, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

### **2) Подвижные игры.**

Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), 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 или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям:

- ***Игры с бегом на развитие скоростных качеств:*** «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!»;

«Волк во рву».

- **Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости:** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»;
- **С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»;
- **Игры-стафеты:** «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы».
- **Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Лапта».
- **Игры народа Коми:** «Стой олень», «Ловля оленей», «Охотники и зайцы», «Куропатки», «Нарты-сани», «Луна и солнце», «Яг-Морт», «Баба Ёма», «Оленьи Упряжки»

### 3) Спортивные упражнения

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

- **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; повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

### 4) Спортивные игры.

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

- **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 т. п.) 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, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.
- **Элементы хоккея:** (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
- **Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

### 5) Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о



профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья 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) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, 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 составляют 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 на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры народа Коми, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и 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 выдающимся спортсменам.

- **Дни здоровья.** Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми 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 500г. 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.

### Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни.

Группа/ возраст	К концу года дети могут
<p><b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b></p>	<p><b>В результате, к концу 7 года жизни,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;</li> <li>▪ осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;</li> <li>▪ проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;</li> <li>▪ активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;</li> <li>▪ проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;</li> <li>▪ осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие;</li> <li>▪ стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.</li> </ul>

**Перспективное планирование физкультурных занятий в подготовительной группе (6-7 лет)**

№ Занятия	Программное содержание.	Содержание занятия			Этнокультурный компонент
		1 часть	2 часть	3 часть	
1-2	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах, перебрасывании мяча друг другу. Развивать координацию движений, ловкость рук. Учить соблюдать правила игр.	Перестроение: в три колонны Ходьба: на носках; одна нога на пятке, другая – на носке Бег: галоп боковой, правым и левым боком; легкий Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов 1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки: на двух ногах через шнуры, расстояние между ними 40см; прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные на расстоянии 40см. 3. Метание: перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3м); перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3м). Веселый тренинг: «Качалочка» П/и: «Кто скорее к флажку?»	ИМП: «Чей прыжок дальше»	
3-4	Упражнять в ходьбе и беге. Развивать ловкость в прыжках в высоту. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в подлезании под шнур.	Перестроение: в три колонны; Ходьба: на носках; между предметами; Бег: боковой галоп, правым и левым боком; между предметами,	ОРУ: с малым мячом 1. Прыжки: с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка; 2. Метание: перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4м); перебрасывание мяча друг другу двумя руками	П/и: «Воробей» (пышкой)	Коми национальная игра

	Мониторинг: определить уровень знаний и умений	поставленными в один ряд.	из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4м); 3. Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком; упражнение «Крокодил» (расстояние 3,5м). Веселый тренинг: «Лодочка» П/и: «Ловишки»		
5-6	Упражнять в ходьбе и беге. Развивать координацию движений в лазании по гимнастической скамейке. Упражнять в бросании мяча вверх, в равновесии.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: на пятках; на носках; в полуприседе; пятка-носок; Бег: боковой галоп, вправо, влево; быстрый бег; Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов 1. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе; 2. Метание: бросание малого мяча вверх одной рукой (правой или левой), ловля его двумя руками; 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке: поднимание прямую ногу – хлопнуть под коленом, опуская развести руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке: на середине выполнить поворот, присесть, встать и пройти дальше. Веселый тренинг: «Цапля». П/и: «Удочка»	ИМП: «Улитка»	
7-8	Упражнять в разных видах ходьбы и бега. Учить влезать на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость, выносливость, ориентирование в пространстве.	Перестроение: в три колонны; Ходьба: в полуприседе; по кругу; имитация животных. Бег: легкий; быстрый; по кругу; враспынную; прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с палкой 1. Лазание: по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; подлезание в обруч боком в группировке; 2. Равновесие: перешагивая через кубики с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. 3. Прыжки: с мешочком, зажатым между колен (расстояние 3м); на правой и левой ноге через шнуры. Веселый тренинг: «Цапля» П/и: «Хитрая лиса»	ИМП: «Назови ласково»	Имитационные движения животных коми края

9-10	Упражнять в разных видах ходьбы и бега. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом. Упражнять в перепрыгивании через шнуры, в перебрасывании мяча.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: «змейкой» между предметами; пятка – носок; в полуприседе; «обезьянки»; «муравьишки». Бег: «змейкой» между предметами; в течении 1,5мин в умеренном темпе. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с косичкой 1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; руки за головой, на середине присесть, встать и пройти дальше; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки: на правой и левой ноге через шнуры; на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. 3. Метание: бросание (малого) мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши; Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах: один бросает, другой ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Веселый тренинг: «Аист». П/и: «Стоп»	ИМП: « Чьи дети»	
11-12	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в беге с перешагиванием через препятствие. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Повторить ведение мяча на месте и в движении. Упражнять в ползании на четвереньках.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с изменением направления движения; на пятках; на носках; «муравьишки» Бег: с перешагиванием через предметы; галопом. Дыхательное упражнение.	ОРУ: на скамье 1. Прыжки: с высоты (40см) на полусогнутые ноги (на мат). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Ползание: переползание через три обруча; переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик». П/и: «Дорожка препятствий».	П/и «Стой олень»	Коми подвижная игра
13-14	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в	Перестроение: в три колонны.	ОРУ: ритмическая гимнастика 1. Ведение мяча по прямой и сбоку	ИМП: «Съедобное – несъедобное».	

	отбивании мяча в ходьбе между предметами. Упражнять в подлезании под дугу, в равновесии. Развивать ловкость, координацию движений.	Ходьба: с высоким подниманием колен; пятка-носок; «обезьянки»; враспыну; в полуприседе. Бег: в умеренном темпе до 1,5мин. Дыхательное упражнение.	(баскетбольный вариант); ведение мяча между предметами (кубиками, кеглями). 2. Ползание: подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола; ползание на четвереньках между предметами «змейкой», расставленными на расстоянии 1,5м. 3. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой; ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Охотники и утки».		
15-16	Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега. Повторить пролезание в обруч боком. Упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость, внимание, координацию движений.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: со сменой темпа движения (широким шагом и семенящим); на пятках; на носках; в полуприседе; «обезьянки». Бег: в умеренном темпе до 1,5мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: ритмическая гимнастика 1. Ползание: пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через 3 обруча, поставленных на расстоянии 1м один от другого; переползание на четвереньках с мешочком на спине по гимнастической скамейке – «проползи - не урони». 2. Прыжки: прыжки на правой и левой ноге между предметами; на двух ногах между предметами, в конце дистанции – прыжок в обруч. 3. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной; ходьба по рейке гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч. Веселый тренинг: «Паровозик». П/и: «Удочка».	ИМП: «Летает – не летает»	
17-	Упражнять в сохранении	Перестроение: в три	ОРУ: с мячом	ИМП: «Сделай	

18	устойчивого равновесия при ходьбе по канату. Развивать ловкость при прыжках с продвижением вперед. Упражнять в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо, развивая глазомер.	колонны. Ходьба: по кругу с ускорением и замедлением темпа движения; с высоким подниманием колен; пятка-носок. Бег: по кругу с ускорением и замедлением темпа движения; подскоки; прыжки с продвижением вперед. Дыхательное упражнение.	1. Равновесие: ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на середине стопы на канате; Ходьба по кату боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки: попеременно на правой и левой ноге через канат (шнур); через 6-8 шнуров подряд. 3. Эстафета: «Мяч водящему». «Попади в корзину» - бросание мяч в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. Веселый тренинг: «Цапля». П/и: «Перелет птиц».	фигуру»	
19-20	Упражнять в ходьбе и беге. Учить прыжкам через короткую скакалку. Упражнять в подлезании под препятствие и прокатывании обручей.	Перестроение: в колонну по два в движении; в три колонны. Ходьба: с выполнением заданий; по два; на носках; на пятках; в полуприседе. Бег: в среднем темпе до 1,5мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с обручем Прыжки: через короткую скакалку, вращая ее впереди. Ползание: подлезание под шнур боком (несколько раз подряд). Прокатывание обручей друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 4м). Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Бездомный заяц».	П/и: «Мышь и угол»	Коми подвижная игра
21-22	Упражнять детей в ходьбе в беге; в сохранении равновесия при ходьбе в	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по кругу с изменением	ОРУ: с косичкой Метание: в горизонтальную цель (корзина) с расстояния 3м правой и левой рукой поочередно; метание в горизонтальную цель с	ИМП «У кого мяч»	

	усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием) с Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	направления движения; вращательную. Бег: по кругу с изменением направления движения; вращательную.	расстояния 4м. Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Равновесие: ходьба на носках между предметами, руки за головой; ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. Веселый тренинг:		
23-24	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: «змейкой» между предметами; вращательную; в полуприседе; правым и левым бокком. Бег: «змейкой» между предметами; вращательную; прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с палкой Лазание: влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет (по диагонали). Прыжки: на двух ногах через шнур (справа и слева). Равновесие: ходьба на носках с перешагиванием через предметы; ходьба на носках между шнурами (ширина 20см). Веселый тренинг: «Ах, ладошки, вы ладошки!». П/и: «Кто скорее до флажка».	МИП: «Назови ласково»	
25-26	Упражнять детей в ходьбе с заданиями для рук, в прыжках; развивать ловкость в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с выполнением заданий для рук; пятка-носок; в полуприседе; на носках; с разведением носков	ОРУ: с большим мячом Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая махом переносится снизу сбоку скамейки; Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом. Прыжки: перепрыгивание через шнур справа и слева (расстояние 4м); перепрыгивание на двух		



		врозь. Бег: с преодолением препятствий (6-8 брусков на расстоянии 80-90см один от другого). Дыхательное упражнение.	ногах через бруски (расстояние 50см). Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы. Веселый тренинг: «Лодочка» П/и: «Мороз – красный нос».		
27-28	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу. Упражнять в прыжках на правой и левой ногах через шнуры. Развивать ловкость в перебрасывании мяча, координацию движений в ползании.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с остановкой (покружиться на месте вправо (влево); в полуприседе. Бег: враспынную; галоп в право и влево; подскоки. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с малым мячом Прыжки: на правой и левой ноге попеременно (по два прыжка 6-8м); на правой и левой ноге через шнуры, положенные на расстоянии 40см друг от друга. Метание: перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы стоя в шеренгах (расстояние 3м); отбивание мяча (большого диаметра) в ходьбе. Ползание: переползание по прямой – «крокодил» (расстояние 3-4м); эстафета с пролезанием в обруч, не касаясь пола руками и не задевая верхний край обода. Веселый тренинг: «Цапля». П/и: «Фигуры».	П/и: «Ловля оленей»	Коми подвижная игра
29-30	Упражнять в ходьбе с поворотом в другую сторону. Развивать ловкость в перебрасывании мяча. Упражнять в ползании по гимнастической скамье и по прямой. Упражнять в сохранении равновесия.	Перестроение: в две колонны. Ходьба: с поворотом в другую сторону через левое плечо; между предметами. Бег: с перешагиванием через предметы. Дыхательное	ОРУ: с обручем 1. Метание: перебрасывание малого мяча двумя руками снизу (затем одной рукой) и ловля его после отскока от пола (между шеренгами расстояние 4м); подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками после хлопка или приседания. Ползание: переползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – «помедвежь»; переползание по прямой на	ИМП «У кого мяч»	

		упражнение.	ладонях и ступнях – «кто быстрее?». Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке поднимая вперед-вверх прямую ногу и делая хлопок под коленом; ходьба на носках между мячами, руки на поясе. Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Ловишки».		
31-32	Упражнять в ходьбе и беге. Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Развивать ловкость в прыжках на двух ногах. Упражнять в равновесии.	Перестроение: в пары на ходу. Ходьба: парами (игровое упражнение «Один-два»). Бег: врассыпную, подскоки, с захлестом голени. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с гимнастическим роликом Лазание: по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; переползание по прямой – «крокодил» (расстояние 3-4м). Прыжки: на двух ногах через шнуры; из обруча в обруч. Равновесие: по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись; ходьба с перешагиванием через предметы, руки за голову (расстояние между предметами 30см). Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Совушка».	ИМП: «Щука»	
33-34	Упражнять в равновесии при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжках на двух ногах, через препятствия. Упражнять в отбивании мяча о пол, в перебрасывании мяча в паре.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: приставными шагами с правой и левой ноги попеременно. Бег: с поворотом по сигналу, боковой галоп вправо и влево; легкий,	ОРУ: с косичкой 1. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе; ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: на двух ногах вправо и влево через канат (вдоль каната); на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, перепрыгивая через него. Отбивание мяча правой рукой в движении	ИМП: «Мяч водящему»	

		быстрый. Дыхательное упражнение	(расстояние 8м); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный вариант) (расстояние между шеренгами 3м). Веселый тренинг: «Паровозик». П/и: «Два мороза».		
35-36	Упражнять в ходьбе парами и беге между предметами. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Упражнять в ползании и равновесии.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: парами (игровое упражнение «Один-два»); врассыпную между предметами. Бег: врассыпную.	ОРУ: с мячом Прыжки: на препятствие (мат), взмах руками вперед-вверх; с разбега (три шага) и приземление на обе ноги на мат. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперед произвольно с одной стороны зала на другую (мяч вести впереди – сбоку, не слишком наклоняясь вперед); Ведение мяча попеременно правой и левой рукой (через каждые 2-3 шага). Ползание: переползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; переползание по прямой в чередовании с подлезанием в обруч. Веселый тренинг: «Лодочка». П/и: «Ловишки с ленточкой».	П/и: «Охотники и зайцы»	Коми подвижная игра
37-38	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Упражнять в ползании и равновесии.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: «змейкой» между предметами, имитация животных коми края. Бег: подскоки; с высоким подниманием колен; «змейкой». Дыхательное	ОРУ: со степом Метание: перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола (расстояние 4м). Ползание: на четвереньках по прямой, затем через скамейку; на четвереньках по прямой и подлезание под шнур. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением на каждый шаг хлопка перед собой и за спиной; ходьба по	ИМП «Чьи дети»	Имитационные движения животных.

		упражнение.	гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, руки за голову. Веселый тренинг: «Насос». П/и: «Совушка».		
39-40	Упражнять ползании по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку. Упражнять в устойчивом равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке ,в прыжках.	Перестроение: в три колонны Ходьба: в полуприседе; врассыпную; «обезьянки»; носок-пятка». Бег: с высоким подниманием колен; галопом. Дыхательное упражнение.	ОРУ: со степом Лазание: ползание по наклонной доске, взлезание на гимнастическую стенку, ходьба по 4 рейке приставными шагами; по гимнастической скамейке с одноименным движением рук и ног; Равновесие: ходьба по шнуру боком приставными шагами, руки на поясе; ходьба по шнуру боком приставными шагами с мешочком на голове. Прыжки: на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50см); через короткую скакалку с продвижением вперед. Веселый тренинг: «Ах, ладошки, вы ладошки!». П/и: «Мяч соседу».	ИМП «Назови ласково»	
41-42	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье. Учить прыгать через короткую скакалку. Упражнять в подбрасывании мяча вверх.	Перестроение: в две колонны. Ходьба: по сигналу остановка, сделать «фигуру»; врассыпную. Бег: прямой галоп; в среднем темпе до 1мин; прыжки на правой и левой ноге попеременно. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с мешочком 1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, руки за голову. 2.Прыжки: через короткую скакалку с продвижением вперед; через короткую скакалку с промежуточным прыжком. 3. Метание: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Веселый тренинг: «Маленький мостик». П/и: «Не оставайся на полу».	ИМП «Мяч водящему»	

43-44	Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Учить метанию мешочков в цель. Упражнять в прыжках через препятствия на двух ногах, в ползании по гимнастической скамейке на животе.	Перестроение: в две колонны. Ходьба: с изменением направления движения; в полуприседе; спиной вперед. Бег: в умеренном темпе до 1,5мин. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов 1. Прыжки: через предметы последовательно через каждый; с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 5-6м). 2. Метание: в горизонтальную цель с расстояния 4м; в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (5м). 3. Ползание: по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине – «проползи не урони»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик». П/и: «Ловишка с лентой».	П/и: «Куропатки»	Коми подвижная игра
45-46	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Закрепит умение перебрасывать мяч в паре. Упражнять в ползании, равновесии.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: между предметами; на носках; на пятках; в приседе. Бег: подскоки; боковой галоп; в медленном темпе до 1мин.	ОРУ: на гимнастической скамье 1. Метание: перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками (расстояние 3м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками после отскока от пола. 2. Ползание: пролезание в обруч (3шт) поочередно прямо и боком. 3. Равновесие: ходьба на носках между предметами, руки за головой; По канату боком приставными шагами, руки на поясе. Веселый тренинг: «Паровозик». П/и: «Охотники и звери».	ИМП «Назови ласково»	
47-48	Развивать умение влезать на гимнастическую стенку. Упражнять в устойчивом равновесии при ходьбе	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с изменением темпа; врассыпную» пятка-	ОРУ: с мячом Лазание: по гимнастической стенке разноименным способом, передвижение по 4 рейке приставными шагами, спуск не пропуская реек.	ИМП «Летает-не летает»	

	по повышенной площади опоры. Развивать ловкость в прыжках через предметы.	носок; в полуприседе. Бег: с сильным сгибанием ног назад; боковой галоп; врассыпную. Дыхательное упражнение.	Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове. Прыжки: на двух ногах последовательно через 5-6 шнуров; через предметы (последовательно через каждый). Веселый тренинг: «Гусеница». П/и: «Горелки».		
49-50	Разучить ходьбу по рейке гимнастической скамьи, удерживая равновесие, и хорошую осанку. Упражнять в прыжках и подбрасывании мяча, развивая ловкость	Перестроение: в три колонны. Ходьба: врассыпную; подскоки. Бег: спиной вперед; прыжки на правой и левой ноге поочередно; прямой галоп; быстрый бег.	ОРУ: с обручем 1. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки: на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева (расстояние 6м); на правой и левой ноге поочередно (расстояние 6м). 3. Метание: бросание мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-20 раз подряд); бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом вправо (влево) (темп произвольный). Веселый тренинг: «Колобок». П/и: «Пожарные на учении».	ИМП «Мяч водящему»	
51-52	Упражнять в прыжках в длину с места. Упражнять в метании мешочков в цель в ползании по скамейке.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по два; с перешагиванием через предметы; в полуприседе.	ОРУ: с косичкой 1. Прыжки: в длину с места (на мат). 2. Метание: в вертикальную цель (расстояние 4м) правой и левой рукой; (5м). 3. Лазанье: по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;	П/и: «Нарты-сани»	Коми подвижная игра

		Бег: прямой галоп; с перешагиванием через предметы.	пролезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик». П/и: «Горелки».		
53-54	Развивать глазомер при метании мешочков в цель. Упражнять в лазании. Развивать устойчивое равновесие и хорошую осанку в упражнении на равновесие.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: по два; на носках; в полуприседе; спиной вперед. Бег: прыжки на правой и левой ноге попеременно; быстрый бег 30сек; медленный бег 30сек.	ОРУ: с мешочком 1. Метание: мешочков в горизонтальную цель (расстояние 4м); (5м). 2. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; «крокодил» - переползание на руках на расстояние 3-4м. 3. Равновесие: ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Веселый тренинг: «Достань мяч». П/и: «Ловишки».	ИМП «Дружные парочки»	
55-56	Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках через шнуры прямо и боком. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Перестроение: в три колонны; выполнение поворотов направо, налево. Ходьба: имитационные движения диких животных; на носках, спиной вперед; с изменением темпа движения. Бег: в среднем	ОРУ: без предметов Лазанье: по гимнастической стенке изученными способами. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед; Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки: на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50см); через шнуры боком (правым и левым попеременно). Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Удочка».	ИМП «Мяч водящему»	Использование элементов фольклора коми народа

		темпе до 2мин. Дыхательное упражнение.			
57- 58	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, в равновесии. Развивать глазомер при метании мешочков в цель.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с изменением направления движения; с высоким подниманием колен; Бег: с высоким подниманием колен; спиной вперед; боковой галоп правым и левым боком. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с гантелями Равновесие: ходьба парами по двум параллельно поставленным скамейкам, держась за руки; ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Прыжки: на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между колен; с мешочком, зажатым между колен, между предметами. Метание: мешочков в горизонтальную цель (расстояние 5м); в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу (расстояние 5м). Веселый тренинг: «Экскаватор». П/и: «Медведь и пчелы».	ИМП: «Сделай фигуру»	
59- 60	Упражнять в ходьбе и беге. Учит прыгать через короткую скакалку. Упражнять в отбивании мяча об пол в движении, в ползании на четвереньках.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: на пятках; на носках; приставным шагом; с ускорением и замедлением. Бег: с высоким подниманием колен; спиной вперед; боковой галоп. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с малым мячом Прыжки: через короткую скакалку с одной ноги на другую; через короткую скакалку с продвижением вперед (расстояние 6-8м). Ведение мяча правой и левой рукой попеременно (5-6м); Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание в корзину. Лазанье: по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы; Переползание по прямой с мешочком на спине. Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Ловишки».	П/и: «Луна и Солнце»	Коми подвижная игра



61-62	Упражнять детей в ходьбе и беге. Упражнять закреплять исходное положение при метании мешочков вдале. Упражнять в ползании, прыжках через короткую скакалку.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: на носках; на пятках; в полуприседе; «муравьишки»; «обезьянки». Бег: с перепрыгиванием через кубики. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов Метание: мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 4м); (5м). Ползание: по прямой на четвереньках до обозначенного места; по гимнастической скамейке с мешочком на спине (парами по двум параллельно поставленным скамейкам). Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе; ходьба на носках между предметами. Прыжки: через короткую скакалку (произвольно). Веселый тренинг: «Экскаватор». П/и: «Удочка».	ИМП «Парк аттракционов»	
63-64	Упражнять в ходьбе и беге. Развивать координацию движений в Лазании по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках и равновесии.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: с выполнением заданий; носок-пятка; в полуприседе. Бег: с высоким подниманием колен; боковой галоп; прыжки на двух ногах; с перешагиванием через шнуры. Дыхательное упражнение.	ОРУ: с гимнастическим роликом 1. Лазанье: по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Прыжки: через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед (произвольным способом); на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. 3. Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Веселый тренинг: «Экскаватор». П/и: «Не оставайся на полу».	ИМП «Сделай фигуру»	
65-66	Упражнять в ходьбе и беге. Упражнять в ходьбе	Перестроение: в три колонны.	ОРУ: с гантелями 1. Равновесие: ходьба по скамейке с мячом в	Эстафета с мячом	

	по гимнастической скамье с выполнением заданий. Развивать силу броска при метании мешочков вдаль. Упражнять в прыжках в длину с места.	Ходьба: в полуприседе; на носках между предметами. Бег: подскоки; легкий; быстрый. Дыхательное упражнение.	руках – на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной; Ходьба по скамье с выполнением хлопка под коленом (поочередно правым и левым). 2. Прыжки: в длину с места. 3. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Веселый тренинг: «Стойкий оловянный солдатик». П/и: «Мышеловка».		
67-68	Упражнять в ходьбе и беге. Разучить прыжок в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Перестроение: в три колонны. Ходьба: на носках; на пятках; по диагонали. Бег: по диагонали; с захлестом голени назад; легкий	ОРУ: с диском здоровья 1. Бег на скорость (дистанция 30м). 2. Прыжки: в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4м); двумя руками от груди. Веселый тренинг: «Гусеница». П/и: «Краски».	П/и: «В салки»	Коми подвижная игра
69-70	Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Развивать дальность броска в метании мешочков. Упражнять в подлезании под препятствие, в перебрасывании мяча.	Перестроение: в две колонны. Ходьба: спиной вперед; боковыми приставными шагами вправо и влево. Бег: с ускорением (10м); с преодолением препятствий. Дыхательное упражнение.	ОРУ: без предметов 1. Метание: малого мяча на дальность. 2. Перебрасывание мяча в шеренге и ловля его после отскока о землю. 3. Переползание по прямой, через скамейку; Подлезание под шнур прямо и боком. Веселый тренинг: «Карусель». П/и: «Ловишка, бери ленту».		
71-	Упражнять в ходьбе и	Перестроение: в	ОРУ: без предметов		

72	беге с замедлением и ускорением. Упражнять в отбивании мяча об пол, забрасывании мяча в корзину, в прыжках.	три колонны. Ходьба: с перешагиванием через предметы; в рассыпную; в меленном и быстром темпе. Бег: с перешагиванием через предметы; в рассыпную; в меленном и быстром темпе. Дыхательное упражнение.	Бег со средней скоростью на дистанцию 100м, в чередовании с ходьбой. Ведение мяча одной рукой по прямой и забрасывание мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант); Ведение мяча одной рукой между предметами. Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперед (расстояние 6м). Веселый тренинг: «Танец медвежат». П/и: «Не оставайся на полу».		
----	---	--	---	--	--

**Перспективное планирование занятий на улице в подготовительной группе (6-7 лет)**

№ Занятия	Программное содержание	Содержание занятия		
		1 часть	2 часть	3 часть
1	Упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках	Игровое упражнение « Быстро в колонну»	Игровые упражнения: «Пингвины» « Не промахнись» « По мостику» П/и: «Ловишка с ленточками»	П/и: «Тик-так»
2	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках,	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, между предметами, ходьба в рассыпную.	Игровые упражнения: «Передай мяч» - элемент футбола «Не задень» П/и « Мы веселые ребята»	И М П «Найди и промолчи»

	развивать ловкость в беге, разучить игровые упражнения с мячом.			
3	Повторить бег, продолжительностью до мин, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	Оздоровительный бег. Ходьба с выполнением задания для рук.	Игровые упражнения: « Не попадись» « Мяч о стенку» - элемент футбола П/и : « Быстро возьми»	И М П «Найди и промолчи»
4	Мониторинг: определить уровень знаний, умений. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивать ловкость и глазомер	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную.	Игровые упражнения: « Поймай мяч» «Будь ловким» П/и:«Чья пара дальше всех»	Ходьба в колонне по одному.
5	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; Знакомить с ведением мяча правой и левой ногой, упражнять в прыжках	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра.	Игровые упражнения: «Будь ловким» - элемент футбола «Отбей мяч» - элемент футбола П/И « Не попадись»	Спокойная ходьба, дых.упр.
6	Упражнять в ходьбе и беге, разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук.	Игровое упражнение: «Проведи мяч» « Мяч водящему» «Не попадись» П/и « Ловишки»	Спокойная ходьба, дых.упр.
7	Упражнять в беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., познакомить с игрой в серсо, повторить игровое упражнение с прыжками.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием брусков, обычная ходьба.	Игровое упражнение: «Пас друг другу» «Серсо» - набросить кольцо на штырь. «Будь ловким» - эстафета	Ходьба в колонне по одному, дых.упр.
8	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин., разучить игру «Посадка	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, ходьба	Игровое упражнение: «Посадка картофеля» «Попади в цель»	ИМП «Затейники»

	картофеля», упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»	врассыпную.	«Проведи мяч» П/и: «Ловишки- перебежки»	
9	Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Оздоровительный бег. Ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться; ходьба врассыпную.	Игровое упражнение: «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» П/и «Мышеловка»	П/и: «Бабочки, лягушки, цапли»
10	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений. Развивать ловкость в игровом задании с прыжками, упражнять в беге и равновесии.	Оздоровительный бег. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.	Игровое упражнение: «Кто дальше за 3 прыжка» « По мостику» П/и «Ловишки с ленточками»	ИМП «Затейники»
11	Упражнять в беге с преодолением препятствий. Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом.	Оздоровительный бег. Ходьба обычным шагом в колонне по одному, ходьба врассыпную	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай» «Перепрыгни – не задень» П/и «Ловишки парами»	ИМП «Снежинка волнуется»
12	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба в колонне по одному, между предметами, бег с перешагиванием через препятствия.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» «Не задень» П/и «Мороз-Красный нос»	Ходьба в колонне по одному, дых упр
13	Повторить правила обращения с лыжами. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом и повороте переступанием на месте.	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.

14	Продолжать упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
15	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах скользящим шагом в сочетании с энергичной работой рук.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
16	Упражнять в передвижении на одной лыже; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.	Разминка с клюшкой 5-6 упражнений.	Игра – соревнование: «Хоккей». «На одной лыже» «Передай снежок» Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Катание на санках с горки
17	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
18	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения.	Разминка 5-6 упражнений возле лыж.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
19	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; обучить спуску с пологого склона.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами
20	Закреплять навыки скользящего шага. Обучать спуску с пологого склона и подъему лесенкой.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному с лыжами.
21	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом. Обучать боковым шагам. Продолжать обучать спуску с горки и подъему.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.

22	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
23	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом с ускорением, с энергичной работой рук. Закрепить повороты переступанием направо и налево.	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
24	Повторить упражнение в ходьбе на лыжах в быстром темпе. Упражнять спуску с горки и подъему	Разминка 5-6 упражнений на лыжах.	Лыжная подготовка.	Ходьба в колонне по одному.
25	Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер	Ходьба змейкой с выполнением заданий, бег до 1 мин	Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» - элемент хоккея «Проведи не задень» (с шайбой между кеглей) – элемент хоккея ПИ «Горелки»	ИМП «Летает-не летает»
26	Упражнять детей в ходьбе и беге. Повторить игровые упражнения с прыжками и метанием.	Ходьба с выполнением заданий для рук, бег.	Игровые упражнения: «Кто дальше» «Кто быстрее» «Загони шайбу в ворота» - элемент хоккея П/и: «Ловишки»	ИМП «Угадай по голосу»
27	Упражнять детей в ходьбе. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках.	Оздоровительный бег.	Игровые упражнения: «На одной лыже» «Отмерялки» «Быстро передай снежинку»	ИМП «Угадай по голосу»
28	Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые задания с прыжками, с метанием.	Ходьба, легкий бег, бег на скорость.	Игровые упражнения: «Пробеги- не задень» «Набрось кольцо на колпак» П/и «Два Мороза»	ИМП «Съедобное- несъедобное»
29	Упражнять детей в беге и ходьбе	Оздоровительный бег.	Игровые упражнения:	И/у «Кто

	в чередовании; повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом.	Ходьба враспыну.	«Передача мяча в колонне» П/и :« Космонавты» П/и: «Перебежки»	перепрыгнет ручеек в самом широком месте.
30	Упражнять детей в непрерывном беге. Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.	Оздоровительный бег.	Игровые упражнения: «Пройди - не задень» «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте. «Кто попадет с самого дальнего расстояния» Ира-эстафета «Чья команда быстрее»	Ходьба в колонне по одному
31	Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в заданном направлении. Бег на скорость парами.	Игровые упражнения: «Попади в цель» «Чей мяч дальше» «Кто быстрее» - эстафета с прыжками П/и « Круговая лапта»	ИМП: Фигура
32	Упражнять бегу на скорость. Повторить игровые упражнения в метании, в прыжках.	Бег отрезков (30м) на скорость до обозначенного места.	Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет» «Чей мяч приземлится дальше» П/и « С кочки на кочку»	Ходьба и бег «змейкой»
33	Упражнять детей в непрерывном беге до 1,5 мин. Повторить игровые упражнения в равновесии, с мячом. Упражнять элементам бадминтона.	Оздоровительный бег.	Игровые упражнения: «Пас друг другу» -элемент футбола «По бревну» «Отбей волан» - элемент бадминтон П/и «Ловишки»	Ходьба в колонне.
34	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в отбивании волана ракеткой в заданном направлении; повторить игровые упражнения с мячом.	Оздоровительный бег. Ходьба между предметами.	Игровые упражнения: «Отбей волан» - элемент бадминтона. «Кто быстрее» эстафета с прыжками. «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
35	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.	Игровые упражнения: «С кочки на кочку»	Эстафета с мячом; ходьба



	прыжках.		«Кто быстрее» - бег на скорость. «Ловкие ребята» - прыжки «Классики» П/и: «Мышеловка»	колонной по одному
36	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе.	Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Чья команда быстрее» П/и «Одуванчик»	ИМП по выбору детей.

## **2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы**

Формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником, консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.

2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Воспитатель организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».

3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Воспитатель помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).

4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.

5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Воспитатель организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.

6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

При реализации образовательных программ дошкольного образования могут использоваться различные образовательные технологии, в то числе дистанционный образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Федеральной программы должны осуществляться в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21

**Используемые формы реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:**

Возрастная категория	Виды детской деятельности
Дошкольный возраст (от 3 до 8 лет)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>игровая деятельность</b> (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, конструктивно-строительная, дидактическая, подвижная и др.);</li> <li>– <b>общение со взрослым</b> (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);</li> <li>– <b>речевая деятельность</b> (слушание речи взрослого и сверстников);</li> <li>– <b>двигательная деятельность</b> (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);</li> <li>– <b>элементарная трудовая деятельность</b> (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);</li> <li>– <b>музыкальная деятельность</b> (музыкально-ритмические движения).</li> </ul>

**Для достижения задач воспитания в ходе реализации Рабочей программы образования педагог может использовать следующие методы:**

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

При организации обучения традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняются методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

<b>Вербальные методы (словесные):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на основном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;</li> <li>– название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т.д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.</li> </ul>
<b>Наглядные методы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>– наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений,</li> </ul>

	<p>использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наглядно-слуховые приемы (музыка, песни:</li> <li>– тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>
<b>Практические методы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> <li>– применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений;</li> <li>– закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях;</li> <li>– при выполнении физических упражнений и соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т.д.). <i>Соревновательный метод</i> повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.</li> </ul>
<b>Информационно-рецептивный метод:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– предъявление информации, организация действий ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение)</li> </ul>
<b>Репродуктивный метод:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов на предметную или предметно-схематическую модель)</li> </ul>
<b>Метод проблемного изложения:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– постановка проблемы и раскрытие сути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений</li> </ul>
<b>Эвристический метод (частично-поисковый):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети</li> </ul>
<b>Исследовательский метод:</b>	<p>Составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов</p>

При реализации Рабочей программы образования педагог может использовать различные *средства*, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- спортивное оборудование;
- спортивный инвентарь;

- нестандартное физкультурное оборудование;
- технические средства;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр и упражнений;
- демонстрационный материал.

#### **Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре:**

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.
- **Фронтально-поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

При выборе форм, методов, средств реализации Рабочей программы образования важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

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

Образовательная деятельность в группе включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- активный отдых (физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья)
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной Рабочей программы.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Введение термина «занятие» не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и

педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- младшая группа – 15 мин.
- средняя группа – 20 мин.
- старшая группа – 25 мин.
- подготовительная к школе группа – 30 мин.
- Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

*Вводная* – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

*Основная* – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

*Заключительная* – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы. Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно - игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

#### **4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в ДОО, и вторая половина дня.

Любая деятельность ребёнка в ДОО может протекать в форме самостоятельной

инициативной деятельности, например:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры - импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

В возрасте 3-4 лет у ребёнка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребёнок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребёнок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребёнка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребёнка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребёнка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет

особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребёнок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

С четырех-пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребёнка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

Дети пяти-семи лет имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

- 1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

- 2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

- 3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности



становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

## **5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) содействие развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого,

раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержания и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам

организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

4) Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1. информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
2. своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
3. информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
4. знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
5. информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT-специалистов и других).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
- 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную

деятельность целесообразно использовать специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

### III. Организационный раздел Рабочей программы

#### 1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы

Успешная реализация Рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) *признание детства как уникального периода в становлении человека*, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);
- 4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- 6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) *индивидуализация образования* (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями*, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- 9) *совершенствование образовательной работы* на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей* (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) *вовлечение родителей* (законных представителей) *в процесс реализации образовательной программы* и построение отношений сотрудничества в

- соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*
- 13) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации образовательной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 14) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 15) *использование широких возможностей социальной среды*, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
- 16) *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 17) *обеспечение возможностей для обсуждения образовательной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.*

## **2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее - РППС) представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС организована как единое пространство, все компоненты которого, согласованы между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

### При проектировании РППС учтены:

- этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности - содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и пр.).

### Развивающая предметно-пространственная среда соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной Программе;

- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру образования детей; требованиям безопасности и надежности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- целостность образовательного процесса и включает всё необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей (согласно ФГОС ДО)
- возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно- исследовательской, двигательной, продуктивной и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО, РППС:

- 1) содержательно-насыщенная;
- 2) трансформируемая;
- 3) полифункциональная;
- 4) вариативная;
- 5) доступная;
- 6) безопасная.

Предметно-пространственная среда обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

### **3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) Выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
  - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
  - помещениям, их оборудованию и содержанию;
  - естественному и искусственному освещению помещений;
  - отоплению и вентиляции;
  - водоснабжению и канализации;
  - организации режима дня;
  - организации физического воспитания;
- 3) Выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) Выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.
- 5) . Возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры Организации.

При создании материально-технических условий для детей с ОВЗ учитываются особенности их физического и психического развития.

Спортивный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

**4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря для реализации двигательной деятельности.**

<b>№ П/п</b>	<b>Наименование спортивного оборудования и инвентаря</b>	<b>Количество (шт)</b>
<b>Спортивное оборудование</b>		
1	Гимнастическая лестница	5
2	Гимнастическая скамейка	4
3	Лесенка – стремянка	1
4	Ребристая доска	1
5	Наклонная доска	2
6	Баскетбольные щиты	2
7	Щиты для метания	2
8	Дуги для подлезания	6
9	Гимнастический мат	1
10	Координационная лестница	3
11	Канат	1
12	Степ-платформа	25
<b>Спортивный инвентарь</b>		
1	Гимнастическая палка	25
2	Гимнастический обруч	25
3	Гимнастический обруч большой	6
4	Гимнастический ролик	20
5	Конусы для разметки	10
6	Кубики малые	50
7	Кубики большие	4
8	Мяч 20см	25
9	Мяч 15см	25
10	Мяч 7см	25
11	Мяч набивной 1кг	2
12	Мяч массажный	25
13	Кегли	30
14	Скакалка короткая	25
15	Флажок триколор	50
16	Погремушки	50
17	Платочки	25
18	Мешочки для метания	15
19	Мешочки с песком	25
20	Веревочки	25
21	Леночки	25
22	Фитбол-мяч	14
23	Лыжи детские	25
24	Бадминтон	8
25	Хоккейные клюшки	19
26	Кольцебросы	2
27	Снежки	40



## 5. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Режим дня представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня должен быть гибким, однако неизменными должны оставаться время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно пункту 185 Гигиенических нормативов при температуре воздуха ниже минус 15 °С и

скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

*Режим дня для детей в дошкольных группах*

*Холодный период года*

Режимные моменты	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.45– 8.30	7.45– 8.30	7.45– 8.30	7.45– 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.20	9.00 – 9.10	-	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 – 10.00	9.10 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.10
2 завтрак	10.00 – 10.20	10.00 – 10.20	10.00 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение прогулки	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30
Уплотненный полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30	16.00 – 16.30

деятельность детей				
Занятия		16.00 – 16.20	16.00 – 16.25	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30 – 17.45	16.30 – 17.45	16.30 – 17.45	16.30 – 17.45
Уход детей домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45

*Теплый период года*

Режимные моменты	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.45– 8.30	7.45– 8.30	7.45– 8.30	7.45– 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 – 9.20	9.00 – 9.10	-	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20 – 10.00	9.10 – 10.00	9.00 – 10.00	9.00 – 10.10
2 завтрак	10.00 – 10.20	10.00 – 10.20	10.00 – 10.20	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение прогулки	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00	10.20 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30	13.00 – 15.30
Уплотненный полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.00 – 17.45	16.00 – 17.45	16.00 – 17.45	16.00 – 17.45

Занятия			16.00 – 16.25	16.00 – 16.30
Уход детей домой	до 17.45	до 17.45	до 17.45	до 17.45

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

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

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

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

## 6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (далее — План) разрабатывается и утверждается приказом по образовательной организации на учебный год с указанием: сроков, темы, направления, содержания и форм организации на каждую возрастную группу. При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия по ключевым направлениям воспитания детей.

Все мероприятия проводятся с учетом образовательной программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.

### Январь:

27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

### Февраль:

8 февраля: День российской науки

21 февраля: Международный день родного языка,

22 февраля – День рождения Троицко-Печорского района

23 февраля: День защитника Отечества

### Март:

8 марта: Международный женский день

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией

27 марта: Всемирный день театра

### Апрель:

12 апреля: День космонавтики

22 апреля: Всемирный день Земли

30 апреля: День пожарной охраны

**Май:**

1 мая: Праздник Весны и Труда 9 мая: День Победы

19 мая: День детских общественных организаций России

24 мая: День славянской письменности и культуры

**Июнь:**

1 июня: Международный день защиты детей

5 июня: День эколога, День рождение Троицко-Печорска

6 июня: День русского языка, день рождения великого русского поэта АлександраСергеевича Пушкина (1799-1837)

12 июня: День России

22 июня: День памяти и скорби

Третье воскресенье июня: День медицинского работника

**Июль:**

8 июля: День семьи, любви и верности

30 июля: День Военно-морского флота

**Август:**

2 августа: День Республики Коми

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации

**Сентябрь:**

1 сентября: День знаний

7 сентября: День Бородинского сражения

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников

**Октябрь:**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки

5 октября: День учителя

16 октября: День отца в России

28 октября: Международный день анимации

**Ноябрь:**

4 ноября: День народного единства

10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской Федерации

27 ноября: День матери в России

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации

**Декабрь:**

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России

8 декабря: Международный день художника 9 декабря: День Героев Отечества

12 декабря: День Конституции Российской Федерации

31 декабря: Новый год.