

Управление образования администрации
Сергиево-Посадского городского округа Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»
141320, Московская обл., Сергиево-Посадский г.о., г. Пересвет, ул. Советская, д.1
тел.: 8(496) 546-74-43; sero_mbou_ps_5@mosreg.ru
ИНН 5042069211

Принята на заседании
Педагогического совета дошкольного отделения
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5
г. Пересвета»
протокол № 1 от 29.08.2024г.

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 5 г. Пересвета»
Приказ № 2-ОСП от 29.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
составлена на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования
для детей с нарушением зрения
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Пересвета»
(дошкольное отделение)

Срок реализации программы: 1 учебный год (1 сентября 2024г- 31 мая 2025г)

Составили:
Воронина Л.В. инструктор по физической культуре

Содержание

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель программы	4
1.3	Общие принципы и подходы к формированию программы	5
1.4	Планируемые результаты реализации программы	5
1.5	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1	Задачи и содержание по образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2	Календарно-тематический план деятельности по физическому развитию	31
2.3	Взаимодействие с семьей воспитанников	34
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	35
3.1	Описание организации ППРС по обеспечению возможности реализации двигательной индивидуальной и коллективной деятельности дошкольников	35
3.2	Сетка занятий	41
	Список используемой литературы	41

И. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых документов

Рабочая программа инструктора по физической культуре

разработана в соответствии с [Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155](#) (далее ФГОС ДО), Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 24.11.2022 № 1022 (далее ФАОП ДО) и на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с нарушением зрения МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5 г.Пересвета» дошкольного отделения.

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. 17.02.2023)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

Государство признает детство важным этапом жизни человека и исходит из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно значимой и творческой активности, воспитания в них высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)

<https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#friends>

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

п.3.1.1 стр. 29, 30 количество воспитанников с ОВЗ в группах комбинированной и компенсирующей направленности (по нозологиям)

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599) (ред. от 01.12.2022 г)

<https://docs.cntd.ru/document/565627315>

10. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105703/

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 (ред. от 13.05.2019) «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.02.2015 № 36204) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_175797/

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № 536 Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606030031?rangeS>

13. Постановление Правительства Российской Федерации от 14.05.2015 № 466 (ред. от 07.04.2017) «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_179568/

14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.04.2014 № 276 (ред. от 23.12.2020) Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_163666/

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» <https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e>

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 1 марта 2023г)

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

17. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 06 августа 2020 г. № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность» (ред. от 06.04.2021)

<https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-minprosveshchenija-rossii-ot-06082020-n-r-75-ob-utverzhdenii/>

1.2 Цель реализации программы:

Обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи Программы:

- реализация содержания АОП ДО;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся сОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

1.3 Общие принципы и подходы к формированию программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):

- ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения,

понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов. Оценка уровней эффективности педагогических воздействий.

Педагогическая диагностика оценивает индивидуальное развитие детей дошкольного возраста, на основе, которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется в положении ДОО о педагогической диагностике.

Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребёнка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях).

II. Содержательный раздел

2.1 Задачи и содержание по образовательной области «Физическое развитие» 2-3 года

от 2-х лет до 3-х лет задачи
Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.
Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры в месте педагогом в небольших подгруппах.
Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

от 2-х лет до 3-х лет содержание
Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое).
Педагог формирует умение выполнять основные движения.
Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.
Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.
Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.
Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.
В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться на талкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.
Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).
Основные движения.
Бросание, катание, ловля <ul style="list-style-type: none"> – скатывание мяча по наклонной доске; – прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; – остановка катящегося мяча; – передача мячей друг другу стоя; – бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; – бросание предмета в горизонтальную цель и в даль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; – перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м; – ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.
Ползание и лазание <ul style="list-style-type: none"> – ползание на животе, на четвереньках до погрешки (флажка) 3-4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), под доске, лежащей на полу, по наклонной доске, при поднятой одним концом на 20-30 см; – ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке; – проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом
Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> – стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; – наносках; – с переходом на бег; – на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; – с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); – в рассыпную в заданном направлении; – между предметами; по кругу по одному, парами, заруки.

<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> – стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; – между линиями (расстояние 40-30см); – закатающимся мячом; с переходом на ходьбу обратно; – непрерывный в течение 20-30-40 секунд; – медленный бег на расстояние 40-80м. 			
<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на двух ногах на месте (10-15раз); – с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20см); – в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30см); – вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15см. 			
<p>Упражнения в равновесии:</p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3м); – по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20см; – по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15см); <p>ходьба по извилистой дорожке (2-3м), между линиями.</p> <p>Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны.</p> <p>Кружение на месте.</p>			
<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;</p> <p>2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременно сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередно поднимание руки из исходного положения лежа на спине;</p> <p>3) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание и сползание на носки и другое;</p> <p>4) Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включают в себя содержание подвижных и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание, пружинка, приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.</p> <p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p>			
<p>Подвижные игры и игровые упражнения:</p> <p>Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.</p> <p>Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.</p> <p>Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крыльями, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p>			
<p>Формирование основ здорового образа жизни:</p> <p>Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены).</p> <p>Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.</p> <p>Способствует формированию положительного отношения к закалкающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>			
<p>I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития</p>			
<p>3-4</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения,</p>	<p>4-5</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения),</p>	<p>5-6</p> <p>Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной</p>	<p>6-7</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.</p>

подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.	создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.	гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.	Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.
Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – координацию, – равновесие, – способность быстро реагировать на сигнал.	Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), ориентировку в пространстве, – развивать координацию, – меткость.	Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, – точность и меткость.	Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество.
	Воспитывать – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, – проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.	Воспитывать – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, – соблюдать правила в подвижной игре, – взаимодействовать в команде.	Поощрять – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде.
		Воспитывать – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, – формах активного отдыха.	Воспитывать патриотизм, нравст-венно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
Формировать интерес и положительное отношение – к занятиям физической культурой и активному отдыху, – воспитывать самостоятельность.	Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	Продолжать развивать интерес к – физической культуре, – формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, – поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, – расширять представления о разных видах спорта.
Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, – создавать условия для формирования правильной осанки, – способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	Укреплять здоровье, опорно-двигательный аппарат детей, – формировать правильную осанку, – повышать иммунитет средствами физического воспитания.	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку, – повышать иммунитет средствами физического воспитания.	Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной	Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических	Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, на него влияющих, средствах укрепления, туризме как форме активного отдыха, физической культуре и

	деятельности	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.	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, оказывать помощь и поддержку другим людям.
--	--------------	---	--

II. Содержание образовательной деятельности.

3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
Педагог формирует умение: – организованно выполнять строевые упражнения, – находить свое место при совместных построениях, передвижениях.	Педагог формирует и закрепляет: – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр.	Педагог формирует, закрепляет и совершенствует: – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, – поддерживает детскую инициативу.	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления – основных движений, – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, – освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
Педагог формирует умение организованно выполнять по показу – общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и – положительного эмоционального состояния детей	Помогает: – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, – укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками	Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.	
1. Педагог воспитывает/ формирует – умение слушать и следить за показом, – умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.	Педагог воспитывает/ формирует: – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений	Закрепляет умение осуществлять – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль – оценку качества выполнения упражнений другими детьми;	В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений
Организует подвижные игры, помогая детям	Поддерживает стремление соблюдать правила в	Создает условия для освоения элементов	Поддерживает стремление творчески использовать

выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.	подвижной игре; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.	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.	двигательный опыт в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать.
Педагог продумывает и организует активный отдых	Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм.	Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.с соответствующей тематикой.	Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху.
Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности.	Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности	Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.	
Приобщает детей к здоровому образу жизни.	Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни.	Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		

Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

3.1. Основные виды движения

3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание

3-4	4-5	5-6	6-7
– катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;	– прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или	– прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); – прокатывание набивного мяча;	– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; – прокатывание и перебрасывание друг

- прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю	кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;		другу набивных мячей - Прокатывание мяча между предметами; - прокатывание набивного мяча;
подбрасывание мяча вверх и ловля его;	- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд;	-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке
- бросание мяча о землю и ловля его; - бросание и ловля мяча в парах	- бросание и ловля мяча в паре; - бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; - бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; -сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
бросание мяча вверх и о землю и ловля его	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
бросание мяча воспитателю и ловля его обратно	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;	перебрасывание мяча друг другу в кругу;	- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	- перебрасывание мяча через сетку	- - перебрасывание мяча через сетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- - прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- совершенствование навыков владения обручем
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; - бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;	- попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м	-метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; -метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); - забрасывание его в баскетбольную корзину.	- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; - метание вдаль, - метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
3.1.2. Ползание, лазанье			
3-4	4-5	5-6	6-7
ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять	ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями	-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); -ползание на четвереньках по прямой, толкая головой	

двумя руками над головой);		мяч (3 - 4 м), «змейкой» между кеглями	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; - ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным;
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки;		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	– перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;
		– лазанье по веревочной лестнице; – выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную высоту.
3.1.3. Ходьба			
3-4	4-5	5-6	6-7
ходьба в заданном направлении – небольшими группами, – друг за другом, – парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	– ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; – ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; – ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; – ходить, обходя предметы, враспынную, «змейкой»; – ходьба с поворотом и сменой направления); – ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	-ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	– - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы; – - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;	
- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», без ориентиров.	

	широкий шаг, «змейкой»		
- ходьба в разных направлениях; -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
3.1.4. Бег			
3-4	4-5	5-6	6-7
-бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	-бег в колонне по одному «змейкой», бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	- бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегание от ловящего,ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2x5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3x10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; -бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием

			голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
--	--	--	--

3.1.5. Прыжки

3-4	4-5	5-6	6-7
- прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте,	- прыжки на двух ногах на месте, - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; - прямой галоп;	- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; - подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; - подпрыгивание с ноги на ногу,	- прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; - подпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	
- прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние 25-30 см), - прыжки через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40 см);	- прыжки через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.)	- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей);	
- спрыгивание (высота 10 - 15 см),	- спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)	- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	
		- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
	- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой	- прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
	- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	- подпрыгивание на месте 30 - 0 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой
	- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; - прыжки через скакалку на двух ногах, через	- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; - прыжки с ноги на ногу; - бег со скакалкой; - прыжки через обруч, вращая его как скакалку;

		вращающуюся скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через длинную скакалку - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку: прыжок, выбегание; - пробегание под вращающейся скакалкой парами.
--	--	-----------------------	--

3.1.6. Упражнения в равновесии

3-4	4-5	5-6	6-7
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); 	<ul style="list-style-type: none"> ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); 	<ul style="list-style-type: none"> ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 	<ul style="list-style-type: none"> педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамье 	<ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); 	<ul style="list-style-type: none"> - стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье; 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
<ul style="list-style-type: none"> ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу 		<ul style="list-style-type: none"> ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; 	
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки 	<ul style="list-style-type: none"> ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове 	<ul style="list-style-type: none"> ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в 	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз

		сторону, руки в стороны или на пояс; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	
		приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - «ласточка».	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках

3.2. Общеразвивающие упражнения

3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	- повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	

3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

3-4	4-5	5-6	6-7
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений		повороты корпуса вправо

и обратно	стоя и сидя	и влево из разных исходных положений	
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:			
3-4		4-5	
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню; 			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	махи ногами;		<ul style="list-style-type: none"> - махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	<ul style="list-style-type: none"> - захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
<ul style="list-style-type: none"> - упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими) 			
			<ul style="list-style-type: none"> - упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
3.3. Ритмическая гимнастика			
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,			
3-4		4-5	
- разученные на музыкальных занятиях произведения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры		- разученные на музыкальном занятии произведения педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической	
		- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные	
		- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику,	

	гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры	игры	различные формы активного отдыха и подвижные игры
3.3.2. Рекомендуемые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки;	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких/полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное «выбрасывание» ног		- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
	- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
3.3.3. Строевые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в	Размыкание и смыкание приставным шагом.

	и без них.	стороны.	
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
4. Подвижные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, - развивает пространственную ориентировку, - самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, - оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, - помогает быстро ориентироваться в пространстве, - наращивать и удерживать скорость, - проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог – продолжает знакомить детей с подвижными играми, - поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве; - 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.
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).	Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).	Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности

		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.	
5. Спортивные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
		Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.	
		Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5–6 м) и полукона (2–3 м); знание 3–4 фигур	Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
		Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.	Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		Бадминтон:	Бадминтон:

		отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
			Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

6. Спортивные упражнения

3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе: катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей		Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей	

6.1. Катание на санках

3-4	4-5	5-6	6-7
попрямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

6.2. Ходьба на лыжах:

3-4	4-5	5-6	6-7
по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».	по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «елочкой».

6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:			
3-4	4-5	5-6	6-7
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
6.4. Плавание			
3-4	4-5	5-6	6-7
Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.	Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.	Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
6.5. Катание на коньках:			
3-4	4-5	5-6	6-7
			удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
5. Формирование основ здорового образа жизни			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками.	Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.	Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.
Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	Уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных	Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие;

		продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	Напоминает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.	Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

8. Активный отдых*

8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников

3-4

4-5

5-6

6-7

Досуг

Досуги и праздники

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

8.2. Физкультурные досуги

3-4

4-5

5-6

6-7

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе

Продолжительность 20 - 25 минут.
Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Продолжительность 30 - 40 минут.
Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания

Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

8.3. Физкультурные праздники			
3-4	4-5	5-6	6-7
Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.			
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
8.4. Дни здоровья			
3-4	4-5	5-6	6-7
День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Работа воспитателей групп от 5-7 лет и инструктора по физической культуре по разделу «Туризм»

Сезон и месяцы	Тема месяца	Содержание работы в группе во взаимодействии с семьей. Форма - проектная деятельности.	Итоговое мероприятие в группе, которая работает на равнотии ППРС	Мероприятие в конце сезона инструктора по физической культуре
Осень (сентябрь, октябрь, ноябрь) Тема 1. Природа родного края Природа — наш друг, источник познания, эстетического наслаждения				
Сентябрь	самодельной книге по «страницам» «Земля — мой край родной»	Откуда мы узнаём о природе: наши любимые книги и фильмы о природе. Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляжах). Обсуждение того, что непозволительно делать с природой («Вот это — ели, а здесь... ели!»). Правила поведения на природе (Наш девиз: «После нас чище, чем до нас»). Почему не заросла «рана» от костра? Почему образовался овраг?	Оформление своих наблюдений, впечатлений о прочитанной книге, просмотренном фильме в самодельной книге по «страницам» («Земля — мой край родной») и оформление журнала правил поведения в природе.	
Октябрь	Составление Красной книги родного края	Составление Красной книги родного края (редко встречающиеся растения: купальница, ландыш, прострел, белая лилия). Люди, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи). Растения в жизни человека (очищают воздух, лечат, питают). Как меняются растения в связи со сменой времени года? Разнообразие растений в экосистемах (луга, леса, поля, моря, озёра, болота, пустыни). Способы размножения растений. Среда их обитания (горы, пещеры, овраги, деревья, пни). Разнообразные способы питания растений, их	Составление Красной книги родного края	

		опыление. Внутреннее строение животных, их поведение и повадки. Что общего у животных и человека? Как животные приспосабливаются к среде обитания? Группы животных (травоядные, хищники, всеядные)		
ноябрь	Вместе с папой, вместе с мамой	Как семья проводит выходной день? Поход как вид семейного отдыха. Почему в поход нужно ходить только со взрослыми? Любимые места семейного отдыха. Обязанности членов семьи в походе. Игры и совместные занятия детей и родителей в походе. Конкурсы и развлечения. Правила поведения на природе для всей семьи	Спортивный досуг «Вместе с папой, вместе с мамой» Цель-результат: Обязанности членов семьи в походе (по ознакомлению с природой и животным миром, Правила поведения на природе для всей семьи). Семейные презентации Красной книги родного края и Земля мой край родной, журнала правил поведения в природе). Игры и совместные занятия детей и родителей в походе. Конкурсы и развлечения.	
Зима Тема 2. Мой край родной Город (посёлок), в котором мы живём				
декабрь		наш родной край, наша малая Родина, здесь мы родились. Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города (села, посёлка). Сведения о местных достопримечательностях, промышленных предприятиях, учреждениях культуры и быта. Улицы нашего города (села). Как они называются? В честь кого названы? «Хорошо у нас в саду!» Путешествуем по экологической тропе, изучаем разные объекты (метеостанция, уголок леса, сада, посадки растений, небольшой водоём с головастиками). «Знаем каждый закоулочек в любимом детском саду». Знакомство с сотрудниками детского сада, посещение помещений разного назначения.	Создание уголка, посвящённого истории детского сада. (<i>альбом, лэпбук и другое, экскурсионные маршруты</i>)	
январь	Дорога к дому Мой дом, какой он — многоэтажный, одноэтажный.	Кем и когда построен мой дом. Моя семья, соседи, друзья. Мой домашний адрес. Дорога от дома до детского сада и обратно. Какие здания и сооружения встречаются по пути. Назначение каждого здания, что в нём расположено. Какие природные объекты (парки, сады, скверы) расположены на пути к детскому саду. Какие микрорайоны есть в городе, почему так названы? Как объяснить другому человеку дорогу? Как самому спросить дорогу? Проезжая часть и пешеходные тротуары. Правила пешехода. Пешеходные переходы. Светофор и его функции. Безопасность на дороге.	Моделирование разных маршрутов до дома, выбор наиболее удобного, короткого.	

февраль	О туризме и туристах	<p>Турист — человек, который путешествует. Туристы ходят в походы, чтобы узнать что-то новое, полюбоваться природой, улучшить своё здоровье. Туризм — это образ жизни. Туризм бывает разным: для детей, для взрослых.</p> <p>Туристическая группа.</p> <p>Международный праздник День туриста — 27 сентября (праздник учреждён Генеральной ассамблеей Всемирной туристской организации в 1979 году. В России начали праздновать День туриста с 1983 года). Что мы знаем о видах туризма (пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный). Способы и средства передвижения. Виды туризма и времена года. Воздействие разных видов туризма на экосистемы.</p>	<p>Физкультурно-интеллектуальный досуг «Путешествие по родному району».</p> <p>Цель-результат: презентация истории о путешествиях и путешественниках, загадки о туризме, стихи, рассказы, произведения малого фольклорного жанра. Решение логических заданий: ребусы, кроссворды, викторины. Моделирование разных маршрутов по району, маршруты по экологическим тропам детского сада.</p>	
Март	Путешествуем по карте План маршрут	<p>Кто разрабатывает и составляет карты. Дидактические игры с планом маршрута, планом комнаты.</p> <p>Переставляем мебель в комнате (накладывание цветных аппликаций, обозначающих предметы, на план комнаты). Игра «Где белочка, зайка, мяч?» Игры с планом двора, детского сада, микрорайона: «Идём в магазин за хлебом», «Вот моя улица — вот и мой дом», «Я иду в детский сад».</p> <p>Игры на ориентирование в ближайшем окружении: «Найди место игрушки», «Нарисуй, как расставлены игрушки на столе», «Нарисуй, что есть у нас в комнате», «Расставь игрушки, как я скажу».</p> <p>Топографическая карта, простейшие топографические знаки.</p> <p>Топографические знаки — азбука карты. Работа с топографической картой: как изображается хвойный, лиственный, смешанный лес, тропинка. Вычерчиваем маршрут — рисуем сложную ломаную линию, отмечаем стороны света. Работа с планом детского сада и прилегающей территории: игры — состязания на местности «Найти клад», «Где находится...?», дидактические игры с топографическими знаками (с использованием кубиков, лото, разрезных картинок)</p>	<p>Составление плана детского сада, улицы.</p>	
Апрель	Народная мудрость на здоровье нам дана	<p>История народной медицины. Как известные путешественники и первопроходцы использовали средства народной медицины. Народные рецепты оказания первой помощи при различных болях и</p>	<p>Создание дневника юного туриста. Журнал —лечебник по оказанию первой помощи в походе из детских рисунков.</p>	

		<p>травмах. Разучивание пословиц, поговорок, загадок о здоровье и здоровом образе жизни. Погода — враг и погода — друг туриста. Народные приметы в помощь туристу (о природных явлениях, которые помогают прогнозировать погоду в ближайшие дни). Например, кучевые облака увеличиваются к вечеру в размерах, стрижи летают низко, солнце садится в тучу — к дождю; красная заря утром и к вечеру, к вечеру на западе полоса ясного неба, солнце садится на безоблачном небе — завтра будет солнечно. Как отражать наблюдения за погодой в дневнике юного туриста. Условные обозначения погодных явлений.</p>	
май	Занимательная физкультура	<p>Занимательные игры интеллектуально-спортивного характера («12 записок», «Стрелки»), разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивные темы, игры-пантомимы, мастерская «Очумелые ручки». Преодоление естественных препятствий природного характера (овраг, ручеёк, бревно) с использованием техники общеразвивающих упражнений (ползание, лазание, равновесие, прыжки). «Видеополяна». Демонстрация мультфильмов, слайдов, документальных фильмов, игры-пантомимы на спортивные темы.</p>	<p>Физкультурный праздник Цель результат: отработать занимательные игры интеллектуально-спортивного характера («12 записок», «Стрелки»), разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивные темы, игры-пантомимы, мастерская «Очумелые ручки». Преодоление естественных препятствий природного характера (овраг, ручеёк, бревно) с использованием техники общеразвивающих упражнений (ползание, лазание, равновесие, прыжки)</p>
ЛЕТО Здоровье в рюкзачке			
июнь		<p>Я и моё здоровье Как я родился. Из чего я состою. Клетки и органы человеческого тела. Строение органов пищеварения, дыхания, кровообращения. Чем человек отличается от животных? Мышцы, кости и суставы, их прочность. Руки и ноги — «рабочие инструменты» человека. Гигиена и уход за ними в походе (массаж рук и ног, выполнение физических упражнений, содержание в чистоте, использование удобной обуви, если необходимо, то и специальной). Профилактика болезней, травматизма. Что такое здоровье? Какое состояние человека называют болезнью? Почему человек болеет? Вредные привычки. Влияние погоды, чистоты атмосферного воздуха и воды на здоровье человека. Закаливающие процедуры. Зимний лесной воздух, его оздоравливающее</p>	<p>Создание из детских рисунков или аппликации или видеозаписи от детей и взрослых «Комплекса» упражнений юного туриста, укрепляющих организм</p>

		значение. Комплекс упражнений юного туриста, укрепляющих организм			
июль		<p>Охраняй здоровье в походе</p> <p>Выполнение туристами норм и правил поведения на природе: будь вежливым в гостях у природы; старайся ничего, кроме знаний и впечатлений, с собой не уносить; не нарушай дружбу растений и животных с человеком, оставь природу в целостности и сохранности. Детёныши животных и птиц, их особенности, поведение на разных этапах взросления. Взаимодействие взрослых животных и птиц со своими детёнышами. Опасность, которую представляют мамы детёнышей для людей. Охрана детёнышей животных и птиц туристами. Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Создание книги правил по изучаемому материалу</td> <td></td> </tr> </table>	Создание книги правил по изучаемому материалу	
Создание книги правил по изучаемому материалу					
август	Игры Весёлого Рюкзачка	<p>Игры Весёлого Рюкзачка</p> <p>Дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения («Собери рюкзак», «Какие мы туристы»). Тематические подвижные игры с элементами туристской техники «Мы туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади». Игры-соревнования с элементами туристской техники: «Белкистрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход». Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма. Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный». Экологические игры.</p>			
			<p>Физкультурный праздник « Охраняй здоровье в походе, будь веселым и бодрым»</p> <p>Цель-результат: отработать и закрепить игры Весёлого Рюкзачка Дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения («Собери рюкзак», «Какие мы туристы»). Тематические подвижные игры с элементами туристской техники «Мы туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади». Игры-соревнования с элементами туристской техники: «Белкистрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте»,</p>		

			«Мини-поход». Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма. Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный». Экологические игры.
--	--	--	---

2.2. Календарно-тематический план деятельности по физическому развитию в соответствии с ФАОП ДО

В данном документе, показаны примерные темы в соответствии с ФАОП ДО для календарно-тематического планирования и объединения взаимодействия с семьей и мероприятия всей страны и детского сада в целом. Документ имеет гибкую структуру и возможно внести региональные праздники и мероприятия, а также выстроить работу в соответствии с Вашей Рабочей программе воспитания ДОО и праздниками и мероприятиями, которые выберет ДОО из примерного списка, данного в ФАОП ДО. В данную таблицу вошли все направления по планирование по реализации рабочей программы воспитания ДОО; **особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; планирование взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО, планирование взаимодействия с социальными партнерами различных социокультурных институтов.**

Сезон	Месяц	Планирование взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО	Планирование по реализации рабочей программы воспитания ДОО	Планирование взаимодействия с социальными партнерами различных социокультурных институтов
Календарно-тематическое планирование		Особенности традиционных досугов, праздников, дней здоровья, туристических и экскурсионных походов		
ОСЕНЬ МИР ЧЕЛОВЕКА	Сентябрь 1 сентября: День знаний;	Туристические и экскурсионные походы посвященные дню знания Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальные партнеры		
	Октябрь Третье воскресенье октября День отца в России.	Физкультурный праздник: Международный день пожилых людей Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальные партнеры Физкультурный досуг: День отца в России. Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальные партнеры		
	Ноябрь 4 ноября:	Физкультурный праздник: День народного единства Цель – результат:		

	Последнее воскресенье ноября:	<p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре</p> <p>Физкультурный досуг: День матери в России;</p> <p>Цель – результат:</p> <p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре.</p>	
ЗИМА МИР МОЕЙ МАЛОЙ РОДИНЫ.	Декабрь 5 декабря:	<p>Физкультурный праздник: День добровольца (волонтера) в России;</p> <p>Цель – результат:</p> <p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальные партнеры</p> <p>Физкультурный досуг: День Героев Отечества</p> <p>Цель – результат:</p> <p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре</p>	
	9 декабря:		
	Январь 27 января	<p>Туристические и экскурсионные походы посвященные Дню снятия блокады Лен Цель – результат:</p> <p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуреинграда</p>	
	Февраль 2 февраля 21 февраля: 23 февраля	<p>Туристические и экскурсионные походы посвященныеДню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве</p> <p>Цель – результат:</p> <p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре</p> <p>Физкультурный досуг: Международный день родного языка</p> <p>Цель – результат:</p> <p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре</p> <p>Физкультурный праздник: День защитника Отечества</p> <p>Цель – результат:</p> <p>Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по</p>	

		физической культуре		
ВЕСНА МИР ТРУДА и КРАСОТА ЛЮДЕЙ	Март 8 марта 22 марта	Семейный физкультурный досуг «Международный женский день» Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре		Физкультурный праздник: «Жаворонушки» Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальный партнер
	Апрель 1 апреля 7 апреля 12 апреля 22 апреля	Совместные мероприятия с родителями День здоровья Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре Досуг День смеха Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре	Физкультурный досуг: День космонавтики Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре	Туристический поход «День Земли» Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальный партнер
	Май 1 мая 9 мая	Физкультурный Праздник Весны и Труда Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальный партнер Физкультурный досуг День Победы Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальный партнер		
ЛЕТО МИР ЗДОРОВЬЯ	Июнь 1 июня	Физкультурный праздник «День защиты детей»		

и КУЛЬТУРЫ	12 июня	Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальный партнер Физкультурный досуг «День России» Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре, социальный партнер		
	Июль 8 июля	Досуг День семьи, любви и верности Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре		
	Август 12 августа	Физкультурное праздн. игровая программа с участием семей группы День физкультурника Цель – результат: Ответственные: родители, воспитатели, инструктор по физической культуре		

2.3. Взаимодействие с семьей воспитанников

Направление	Содержание деятельности	Инструментарий
1.Диагностико - аналитическое направление	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	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;

	анализа; Согласование воспитательных задач;	
2.Просветительское направление	<p>Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;</p> <p>Выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста;</p> <p>Ознакомление с актуальной информацией о сохранении и профилактики здоровья дошкольника;</p> <p>Информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы;</p> <p>Условиях пребывания ребёнка в группе ДОО;</p> <p>Содержании и методах образовательной работы с детьми;</p>	<p>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 ;</p> <p>Журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей , 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</p>
3.Консультационное направление	<p>Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе в условиях семьи;</p> <p>Особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом;</p> <p>Возникающих проблемных ситуациях;</p> <p>Способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов;</p> <p>Способам организации и участия в мероприятиях физического развития, образовательном процессе и другому.</p>	<p>Специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей 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</p> <p>Использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.</p>

III. Организационный раздел

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

3.1. Описание организации ППРС по обеспечению возможности реализации двигательной индивидуальной и коллективной деятельности дошкольников

ППРС в спортивном зале	Содержание центров, уголков ППРС в рамках двигательной активности в возрастных группах ДОО	Консультации воспитателям по ППРС в рамках двигательной активности дошкольников в группах																																																																											
<p>Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия с различными пособиями и предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и т. д.) может оказывать огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса. Велосипеды, ролики, коньки стимулируют развитие мышц ног. Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия используются различные массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики – для захвата пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, выполняемые у деревянной</p>	<p>В ГРУППАХ 3-4года В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность. Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб</p>	<p>Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы</p> <table border="0"> <tr> <td>Валик мягкий</td> <td>Длина 150 см Диаметр 20 см</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Доска с ребристой поверх-ностью</td> <td>Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Модуль «Змейка»</td> <td>Длина 100 см Высота 15 см</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Коврик, дорожка массажные, со следочками</td> <td></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Кольцо мягкое</td> <td>Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>Куб деревянный</td> <td>Ребро 20 см</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Обруч большой</td> <td>Диаметр 95 -100 см</td> <td>1-2</td> </tr> <tr> <td>Куб деревянный</td> <td>Ребро 20 см</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Мяч-попрыгунчик</td> <td>Диаметр 50 см</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>Обруч малый</td> <td>Диаметр 50 -55 см</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Шнур короткий</td> <td>Длина 75 см</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Кегли (набор)</td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Мешочек с грузом малый</td> <td>Масса 150 -200 г</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>Мяч резиновый</td> <td>Диаметр 10 см</td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>Шар цветной (фибропластиковый)</td> <td>Диаметр 20 -25 см</td> <td>1 (необ.)</td> </tr> <tr> <td>Лабиринт игровой</td> <td>1(необ.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Полукольцо мягкое</td> <td>Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см</td> <td>5-6</td> </tr> <tr> <td>Колечко резиновое</td> <td>Диаметр 5-6 см</td> <td>10-12</td> </tr> <tr> <td>Лента цветная (короткая)</td> <td>Длина 50 см</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Мяч массажный</td> <td>Диаметр 8 -10 см</td> <td>5-7</td> </tr> <tr> <td>Обруч плоский</td> <td>Диаметр 40 см</td> <td>7-10</td> </tr> <tr> <td>Палка гимнастическая короткая</td> <td>Длина 75 -80 см</td> <td>12-15</td> </tr> <tr> <td>Флажок</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table> <p>Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы</p> <table border="0"> <tr> <td>Коврик массажный</td> <td>Длина 75 см, Ширина 70 см</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Шнур длинный</td> <td>Длина 150-см,</td> <td>1-2</td> </tr> </table>	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1	Доска с ребристой поверх-ностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1	Модуль «Змейка»	Длина 100 см Высота 15 см	2	Коврик, дорожка массажные, со следочками		1	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1-2	Куб деревянный	Ребро 20 см	2	Обруч большой	Диаметр 95 -100 см	1-2	Куб деревянный	Ребро 20 см	2	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	3-4	Обруч малый	Диаметр 50 -55 см	5	Шнур короткий	Длина 75 см	2	Кегли (набор)	5		Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	5-6	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	3-4	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 -25 см	1 (необ.)	Лабиринт игровой	1(необ.)		Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	5-6	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10-12	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10	Мяч массажный	Диаметр 8 -10 см	5-7	Обруч плоский	Диаметр 40 см	7-10	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 -80 см	12-15	Флажок	10		Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	4	Шнур длинный	Длина 150-см,	1-2
Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1																																																																											
Доска с ребристой поверх-ностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1																																																																											
Модуль «Змейка»	Длина 100 см Высота 15 см	2																																																																											
Коврик, дорожка массажные, со следочками		1																																																																											
Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1-2																																																																											
Куб деревянный	Ребро 20 см	2																																																																											
Обруч большой	Диаметр 95 -100 см	1-2																																																																											
Куб деревянный	Ребро 20 см	2																																																																											
Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	3-4																																																																											
Обруч малый	Диаметр 50 -55 см	5																																																																											
Шнур короткий	Длина 75 см	2																																																																											
Кегли (набор)	5																																																																												
Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	5-6																																																																											
Мяч резиновый	Диаметр 10 см	3-4																																																																											
Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20 -25 см	1 (необ.)																																																																											
Лабиринт игровой	1(необ.)																																																																												
Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	5-6																																																																											
Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10-12																																																																											
Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10																																																																											
Мяч массажный	Диаметр 8 -10 см	5-7																																																																											
Обруч плоский	Диаметр 40 см	7-10																																																																											
Палка гимнастическая короткая	Длина 75 -80 см	12-15																																																																											
Флажок	10																																																																												
Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	4																																																																											
Шнур длинный	Длина 150-см,	1-2																																																																											

<p>стенки, упражнения с детскими эспандерами, гимнастической палкой и другими предметами. На улице есть беговые дорожки, прыжковые зоны, полоса препятствий, мини-стадион, лыжня. Одни физические упражнения могут выполняться дошкольниками с мелкими физкультурными пособиями (резиновым кольцом, флажком, веревкой, палкой, обручем, мячом). Другие упражнения –на гимнастическом валике, стенке, бревне, рукоходе, на санках, лыжах и т.п. или около них (у гимнастической стенки, скамейки, у бревна и др.). Во время участия детей в коллективных играх с элементами спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей), а также в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) создается особая обстановка,</p>	<p>(высотой 10 -15 см), на который ребенок может встать и взять интересующий его предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.). Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены. Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными</p>	Куб деревянный	Диаметр 2 см		
		Мяч-попрыгунчик	Ребро 20 см	2	
		Обруч плоский	Диаметр 50 см	2	
		Палка гимнастическая короткая	Диаметр 40 см	4	
		Скакалка короткая	Длина 75 -80 см	8 - 10	
		Кегли	Длина 120 -150 см	4-5	
		Кольцеброс (набор)	3 -5		
		Мешочек с грузом большой	2		
		Обруч большой	Масса 400 г	4	
		Серсо(набор)	Диаметр 100 см	2	
		Шар цветной (фибропластиковый)	1		
		Полукольцо мягкое	Диаметр 20-25 см	2	
		Колечко резиновое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	2	
		Мешочек с грузом малый	Диаметр 5-6 см	6 -8	
		Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Масса 150 -200 г	10 - 15	
		Обруч малый	Диаметр 10 -12 см	4-5	
		Шнур короткий	Диаметр 55 -65 см	8 - 10	
			Длина 75 см	6-8	
		Старшая и подготовительная группы			
			Коврик массажный со следочками		3-4
			Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	4
			Обруч малый	Диаметр 55-65 см	4
			Скакалка короткая	Длина 100-120 см	4
			Кегли (набор)		1-2
			Кольцеброс (набор)		1-2
			Мешочек малый с грузом	Масса 150 -200 г	4-6
			Мяч большой	Диаметр 18 -20 см	3-4
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	3		
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1-2		
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1		
	Мяч-массажер		5-7		
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2		
	Серсо (набор)	1-2			
	Комплект мягких модулей (6 -8 сегментов)	1			
	Гантели детские	8-10			
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	6-8		
	Лента короткая	Длина 50 -60 см	10- 12		
	Мяч средний	Диаметр 10 -12 см	5-7		
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10- 12		

<p>требуемая от детей умения согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, использовать хорошо знакомые движения в соответствии с игровыми ситуациями, а также самостоятельно находить разные способы выполнения задания. В комплекты оборудования входят самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).</p>	<p>ящиками или тележка «Физкультурный уголок». У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.). Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен. Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.</p> <p>4-5 лет Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение</p>	
--	--	--

	<p>индивидуальных игр с пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.</p> <p>В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок» – тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца.</p> <p>«Физкультурный уголок» располагается в углу комнаты. Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.</p> <p>Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.</p> <p>В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для</p>	
--	---	--

	<p>формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы. С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.</p> <p>5-7 лет</p> <p>Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.</p> <p>Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках.</p> <p>Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.</p> <p>Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети</p>	
--	--	--

	могли свободно подходить к нему и пользоваться им.	
--	--	--

3.2 Сетка занятий

Дни недели	Время	№ группы
Понедельник	1. 9.00 – 9.25 2. 9.35 – 9.45 3. 10.00-10.15	Старшая группа №3 Вторая группа раннего возраста №1 Младшая группа №4
Вторник	1. 9.25 – 9.40 2. 9.50 – 10.10 3. 10.20-10.50	Младшая группа №4 Средняя группа №5 Подготовительная группа №2
Четверг	1. 15.15-15.45 2. 16.00-16.25 3. 16.35-16.45	Подготовительная группа №2 Старшая группа №3 Вторая группа раннего возраста №1
Пятница	1. 9.00 – 9.15 2. 9.30-9.40 3. 10.00-10.20	Младшая группа №4 Вторая группа раннего возраста №1 Средняя группа №5

Литература

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
7. Инструктор по физкультуре в ДОУ 2015 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2015. - 660 с.
8. Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении, №4, 2016 (май). - М.: Сфера, 2015. - 128 с.
9. Инструктор по физкультуре, №1, 2016. - М.: Сфера, 2016. - 128 с.
10. Инструктор по физкультуре, №5, 2012. - М.: Сфера, 2012. - 128 с.
11. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
12. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
13. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
14. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.

15. Комплект плакатов "Уголок здоровья и безопасности": 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 855 с.
16. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 304 с.
17. Маханева, М. Д. Фигурное плавание в детском саду / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. - М.: Сфера, 2009. - 756 с.
19. Недомеркова, И. Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. - Москва: ИЛ, 2016. - 954 с.
20. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
21. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
22. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.
23. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
24. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2009. - 982 с.
25. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева и др. - М.: Флинта, 2011. - 262 с.
26. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
27. Татарникова, Л. Г. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении / Л.Г. Татарникова, Л.В. Симошина. - М.: Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства (СПб ГУПМ), 2002. - 112 с.
28. Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е. Гаврина и др. - М.: Экзамен, 2016. - 163 с.
30. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов, Елена Данилова, Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.