**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Целевой раздел**

1.1.Пояснительная записка

1.2.Нормативно-правовая основа рабочей программы

1.3.Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

1.4. Цели и задачи реализации программы

1.5.Принципы и подходы формирования программы

1.6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

**1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса**

**2. Содержательный раздел. Обязательная часть**

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 года (третий год жизни)

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни)

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни).

2.2. Планируемые промежуточные результаты.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников .

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.

2.4.1 .Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

2.4.2.Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ **«**Детский сад «Седарчий»2.4.3. Физкультурно-оздоровительный режим в МБДОУ «Детский сад «Седарчий»

2.4.4. Физкультурно-оздоровительная работа.

2.4.5 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) .

**3. Организационный раздел программы** .

3. 1.Организация предметно-развивающей среды .

3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь .

3.3.Технические средства обучения .

3.4.Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей 2021-2022 учебный год .

3.5.Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы .

3.6.Программно-методическое обеспечение .

3.7. Перечень литературы .

3.8. Приложение№1 .

**4. Дополнительный раздел**.

4.1.Краткая презентация Программы.

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники провод0,ят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1.Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;

2.Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

3.Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;

4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"; 6.Уставом и нормативными документами МБДОУ «Детский сад «Седарчий».

**1.3. Требования федерального государственного образовательного стандарта**

**дошкольного образования**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;

-развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

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

**1.4. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы:**

-Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

-Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.

-Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

-Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.

-Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.

-Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

-Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Конкретизация задач по возрастам:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

**Развитие физических качеств:**

*2 -3 года*

Формировать у детей двигательные умения и навыки, развитие физических качеств;

 Формировать двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка,

*3-4 года*

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*5-6 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

**Накопление и обогащение двигательного опыта(овладение основными движениями):**

*2-3 года*

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.

Развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Наглядно–зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений,

Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Объяснения, пояснения.

Словесная инструкция

*3-4 года*

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

*5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

*2-3 года*

Создать разнообразную физкультурно-игровую среду, направленную на оптимизацию ДА, а также всестороннее развитие детей.

Обогатить детей элементарными знаниями о многообразии подвижных игр и

физических упражнений.

Обучить технике основных видов движений с целью их правильного выполнения.

Развивать выразительность движений. Поощрять двигательное творчество детей.

Формировать основы здорового образа жизни в семье и детском саду.

Работать над организацией самостоятельной двигательной деятельности детей.

*3-4 года*

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

*5-6 лет*

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

**1.5. Принципы и подходы формирования программы**

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

*Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

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

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

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

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

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

**1.6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (2 – 6 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

На втором году (2-3 года) жизни темп физического развития детей замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**II. Содержательный раздел. Обязательная часть.**

**2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности**

Согласно ФГОС ДОО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

**Основные движения:**

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

**2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей первой младшей группы 2 - 3 года (двух- трёх лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

## Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

## Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

## Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

**первой младшей группы**

**Основные движения.**

**Ходьба.**Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

**Ползание, лазанье.**Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.**Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры.**

**С ходьбой и бегом.**«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

**С ползанием.**«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.**«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.**«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.**«Где звенит?», «Найди флажок?».

**2.1.2.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет**

**(четвертый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользо­ваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

**младшей группы**

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель(высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позво­ночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног **к** себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одно­временное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

*3. Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

*3. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве*,* на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

**2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет**

**(шестой год жизни)**

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега,

правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

*1. Основные движения*

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

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

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.**

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

**Ритмическая гимнастика.**

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руквверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа наспине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

*3. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

*4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

**2.2. Планируемые промежуточные результаты**

2 –3 года ( первая младшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

- действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;

- умеет ползать, лазать; - может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

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

3 – 4 года (младшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

-знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;

-умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;

-может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

 4 – 5 лет (средняя группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

-может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз пристав­ным и чередующимся шагами;

-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мяг­ко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

 5 – 6 лет (старшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

**2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

*Традиционно различаются три группы методов.*

**1.** *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

**2.** К *словесным методам* относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

**3.** К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

*Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем.  Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

         Таким образом программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

**Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | Индивидуальные рекомендации и беседы. | в течение года |
| **2** | Открытые занятия по физкультуре | в течение года |
| **3** | Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники | согласно плану |
| **4** | Консультация: «Закаливание детей в домашних условиях». | 25.10.2021 |
| **5** | Рекомендации: «Создание комфортных условий для здорового развития ребенка» | 21.12.2021 |
| **6** | Памятка: «Десять советов родителям по оздоровлению детей» | 15.02.2022 |
| **7** | Сообщение: «Движение – это жизнь» | 14.04.2022 |

#### 2.4.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

**Цель:** удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Специалисты** | **Содержание работы** |
| 1. | Администрация детского сада (заведующая, старший воспитатель ) | материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика |
| 2. | Инструктор по физической культуре. | планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование |
| 3. | Медицинская сестра. | учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей |
| 4. | Воспитатель. | планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей |
| 5. | Музыкальный руководитель | планирование и проведение занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей |
| 6. | Педагог-психолог | артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей |

**2.4.2. Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ «Детский сад «Седарчий»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обеспечение здорового ритма жизни | -щадящий режим в адаптационный период;  -гибкий режим;  -организация микроклимата;  -определение оптимальной нагрузки |
| 22. | Организация двигательного движения | -утренняя гимнастика;  -физкультурные занятия;  -подвижные игры;  -профилактическая гимнастика;  -спортивные игры;  -занятия в спортивных кружках;  -прогулки;  -гимнастика после дневного сна;  -корригирующая гимнастика |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | -умывание;  -мытье рук;  -местный и общий душ;  -игры с водой;  -контрастное обливание ног |
| 5. | Активный отдых | -развлечения;  -праздники;  -дни здоровья;  -физкультурные досуги |
| 6. | Психогимнастика | -игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы |
|  |  |
| 7. | Закаливание | -ходьба босиком;  -массаж;  -дыхательная гимнастика;  -обширное умывание;  -полоскание зева |
| 8. | Пропаганда ЗОЖ | -курс лекций и бесед |

**2.4.3. Физкультурно-оздоровительный режим в МБДОУ «Детский сад «Седарчий».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Время проведения** | **Исполнитель** |
| Прием детей | ежедневно  с 8.00- 8.30 | Воспитатели |
| Утренняя гимнастика | ежедневно по режиму | Воспитатели |
| Завтрак, обед, полдник, ужин | по режиму дня | повар, воспитатели, помощник  воспитателя |
| Физкультурные занятия | по расписанию | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Музыкальные занятия | по расписанию | музыкальный руководитель, воспитатели |
| Физкультминутки | в середине статических занятий | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | по режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | по плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | по плану | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | по плану педагога | Воспитатели |
| физкультурный досуг | 1 раз в месяц | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 2 раз в год | инструктор по физ. культуре; воспитатели |
| Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая) | Ежедневно | Воспитатели |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно | воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| Дневной сон | по режиму | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.) | в течение дня ежедневно | воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| Обследование физического развития детей | 2 раза в год | инструктор по физ. культуре |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий | 1 раз в месяц в каждой группе | заведующий, инструктор по физ. культуре |
| Тепловой и воздушный режим | по нормативам | воспитатели, завхоз |
| Кварцевание групп | по графику | Воспитатели |
| Санитарно- гигиенический режим | Постоянно | воспитатели, помощники воспитателей |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | по годовому плану | заведующий, инструктор по физ. культуре, воспитатели, педагог-психолог |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | по годовому плану | заведующий, старший воспитатель, инструктор по физ. культуре, педагог-психолог |

**2.4.4. Физкультурно-оздоровительная работа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Срок** | **Ответственный** |
| **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА** | | |
| Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам | ежемесячно | инструктор по физ. культуре |
| Подбор методик для разных возрастных групп | 1-й квартал | инструктор по физ. культуре |
| Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп | ежемесячно | инструктор по физ. культуре |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | |
| Антропометрия | сентябрь, май | воспитатели |
| Уточнение списка детей по группам здоровья | сентябрь | воспитатели, инструктор по физ. культуре |
| Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур | по плану | заведующий ДОУ, старший воспитатель. |
| Проведение мониторинга по физическому развитию детей | сентябрь-октябрь;  май-апрель. | инструктор по физ. культуре, ст.воспитатель, воспитатели |
| **ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ** | | |
| Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздух(летом) в помещение (в холодное время года) | в течение года | Воспитатели |
| Физкультурные занятия | по плану | инструктор по физ. Культуре |
| Проведение физкультминуток | в середине статических занятий | Воспитатели |
| Проведение гимнастики после сна | в течение года | Воспитатели |
| Проведение закаливающих мероприятий | в течение года | Воспитатели |
| **ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА** | | |
| Проведение дня здоровья | 1 раз в квартал | инструктор по физ. культуре, ст.воспитатель. |
| Участие в спортивных мероприятиях | по плану | инструктор по физ. культуре, ст.воспитатель. |
| Проведение физкультурных досугов | 1 раз в месяц | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Проведение физкультурных праздников | 2 раза в год | инструктор по физ. культуре, воспитатели |
| Оборудование спортивных уголков в группах | в течение года | инструктор по физ. культуре. |
| **РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ** | | |
| Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях | по плану администрации | инструктор по физ. культуре. |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья | в течение года | заведующий ДОУ, инструктор по физической культуре |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей | в течение года | инструктор по физ. культуре |

**2.4.5. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы(занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного

государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группы** | **Продолжительность одного занятия** | **Количество занятий (в неделю)** |
| Первая младшая группа | 10 мин | 3(2 в зале, 1 на улице) |
| Младшая группа | 15-20 мин | 3(2 в зале, 1 на улице) |
| Средняя группа | 20-25 мин | 3(2 в зале, 1 на улице) |
| Старшая группа | 25-30 мин | 3(2 в зале, 1 на улице) |

**III Организационный раздел программы**

**3.1. Организация предметно-развевающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что

выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в

соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

-содержательно-насыщенной, развивающей;

-трансформируемой;

-полифункциональной;

-вариативной;

-доступной;

-безопасной;

-здоровьесберегающей;

-эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

**3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 3 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 4 шт. |
| Мячи:  средние (резиновые),  большие | 25 шт.  20 шт.  8 шт. |
| Гимнастический мат | 4 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 70 см) | 25 шт. |
| Скакалка детская | 25 шт. |
| Кольцеброс | 2 шт. |
| Кегли | 10 шт. |
| Обруч пластиковый детский | 25 шт. |
| Конус для эстафет | 8 шт. |
| Дуга для подлезания | 4 шт. |
| Кубики пластмассовые | 10 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 50 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Батут (диаметр 95 см) | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |
| Скамейка для равновесия | 2 шт. |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**3.3. Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. В МБДОУ «Детский сад «Седарчий» имеется:

- музыкальный центр, компьютер, мультимедиа, интернет.

**Наглядно – дидактический материал**

Иллюстрации и репродукции (виды спорта); игровые атрибуты для подвижных игр.

**3.4.Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей 2021-2022 учебный год.**

Расписание ООД по физической культуре

на 2021-2022 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | 2 группа раннего возраста «Теремок» | Средняя «Солнышко» | Старшая «Ромашка» |
| 16:00-16:10(1) 16:20-16:30(2) | 09:30-09:50 | 10:10-10:35 |
| Вторник | Младшая «Радуга» | Средняя «Солнышко» |  |
| 9:25-9:40 | 09:50-10:10 |  |
| Среда | 2 группа раннего возраста «Теремок» | Младшая «Радуга» | Старшая «Дельфин» |
| 16:00-16:10(1) 16:20-16:30(2) | 09:25-09:40 | 10:10-10:35 |
| Четверг | Младшая «Колобок» | Старшая «Ромашка» |  |
| 09:25-09:40 | 10:10-10:35 |  |
| Пятница | Младшая «Колобок» | Старшая «Дельфин»» |  |
| 09:25-09:40 |  |  |
| 10:10-10:35 |  |

**3.5. Система мониторинга достижения планируемых**

#### результатов освоения Программы

Система мониторинга достижений детьми в образовательной области: "Физическое развитие" планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябрь, май). Основная задача мониторинга за­ключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образова­тельной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При проведении мониторинга учитываются положения следующих нормативных документов:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248)примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Методика организации мониторинга   подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой (это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.).

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

**Уровни освоения Программы физического развития**

**Низкий**

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

**Средний**

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

**Высокий**

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, (Приложение № 1) и планируется дальнейшая работа.

**Показатели физической подготовленности детей**

**Прыжки в длину с места**(см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | Мальчики | 86 и выше | 85 – 58 | 57 - 47 |
| Девочки | 79 и выше | 78 – 52 | 51 - 42 |
| 5 лет | Мальчики | 108 и выше | 107 – 75 | 74 - 62 |
| Девочки | 101 и выше | 100 – 73 | 72 - 62 |
| 6 лет | Мальчики | 125 и выше | 124 – 100 | 99 - 85 |
| Девочки | 120 и выше | 119 – 91 | 90 - 80 |

**Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | Мальчики | 8.2 и выше | 8.3 – 11.1 | 11.2 – 12.2 |
| Девочки | 8.4 и выше | 8.5 – 11. 2 | 11.3 – 13.3 |
| 5 лет | Мальчики | 7,8 и выше | 7.9 – 9.5 | 9.6 – 10.2 |
| Девочки | 7,9 и выше | 8.0 – 9.8 | 9.9 – 10.5 |
| 6 лет | Мальчики | 6.9 и выше | 7.0 – 8.9 | 9.0 – 9.4 |
| Девочки | 7.6 и выше | 7.7 – 8.9 | 9.0 – 9.6 |

**Выносливость**.

**Бег на 90 м**, **120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | Мальчики  девочки | 25. 0 и выше | 25.1 – 28.7 | 28.8 - 30.6 |
| 6 лет | Мальчики  девочки | 29.2 и выше | 29.3 – 33.7 | 33.8 - 35.7 |

**Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (**см)

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | Мальчики | 8 и выше | 7 – 1 | 0 - -2 |
| Девочки | 10 и выше | 9 – 3 | 2 – 0 |
| 5 лет | Мальчики | 9 и выше | 8 – 2 | 1 - -2 |
| Девочки | 11 и выше | 10 – 4 | 3 – 1 |
| 6 лет | Мальчики | 10 и выше | 9 – 3 | 2 – 0 |
| Девочки | 13 и выше | 12 – 5 | 4 – 2 |

**Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | Мальчики | 11.9 и выше | 12.0 – 12.5 | 12.6 – 13.0 |
| Девочки | 12.1 и выше | 12.2 – 12.7 | 12.8 – 13.2 |
| 5 лет | Мальчики | 11.2 и выше | 11.3 – 11.7 | 11.8 – 12.5 |
| Девочки | 11.4 и выше | 11.5 – 12.2 | 12.3 – 12.8 |
| 6 лет | Мальчики | 10.6 и выше | 10.7 – 11.3 | 11.4 – 11.8 |
| Девочки | 10.8 и выше | 10.9 – 11.6 | 11.7 – 12.0 |

**Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | Мальчики | 2.05 и выше | 2.04 – 1.65 | 1.64 – 1.25 |
| Девочки | 1.90 и выше | 1.89 – 1.55 | 1.54 – 1.10 |
| 5 лет | Мальчики | 2.60 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
| Девочки | 2.30 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет | Мальчики | 3.40 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
| Девочки | 3.00 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |
| Девочки | 3.50 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

**3.6.Программно-методическое обеспечение**

Основная общеобразовательная Программа дошкольного образования МБДОУ «Детского сада «Седарчий» «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа по физическому воспитанию Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (младшая группа)», Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (средняя группа)», Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (старшая группа)».

Парциальная программа: Аслаханов С.-А.М. «Содержание процесса физического развития дошкольников младших и средней возрастных групп». Учебное пособие /С.-А.М. Аслаханов.: «Перо», 2017,-426 с.

Аслаханов С.-А.М. «Здоровье. Программно-методические основы физического развития дошкольников Чеченской Республики ». Учебное пособие /С.-А.М. Аслаханов.: «Перо», 2017,-418 с.

**3.7. Список использованной литературы:**

М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников», Москва: ВАКО, 2007.-304с.- (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

Т.Г.Анисимова «Подвижные игры». Издательство «Учитель», 2009г.

М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Издательство МОЗАИКА-Синтез Москва, 2015.

Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.- 128с.

Э.Я.Степаненкова. «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.-144с.

С-А.М. Аслаханов «Берийн каде ловзарш, физически упражненеш (Детские подвижные игры, физические упражнения). Соьлжа-Г1ала.-2008.-160 аг1о. (с.)

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез»,Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».Средняя группа. Издательство «Мозаика-Синтез»,Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез»,Москва 2016 год.

Л.И. Пензулаева ««Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа. Издательство «Мозаика-Синтез»,Москва 2016

**Положение №1**

**Перспективный план по физическому воспитанию детей**

**2-ой ранней группы «Теремок» на 2021-2022 учебный год. Автор: Л.И.Пензулаева.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Дата проведения ООД** |
|  | Сентябрь |  |
|  | 1 неделя |  |
| 1 | «Ловкие детишки» | 01.09.2021 |
|  | 2 неделя |  |
| 2 | «Ловкие детишки». (Закрепление). | 06.09.2021 |
| 3 | «Любимые игры малышей» | 08.09.2021 |
|  | 3 неделя |  |
| 4 | «Любимые игры малышей» (Закрепление) | 13.09.2021 |
| 5 | «Мы уже спортсмены» | 15.09.2021 |
|  | 4 неделя |  |
| 6 | «Мы уже спортсмены» (Закрепление) | 20.09.2021 |
| 7 | «Медвежата - любознайки». | 22.09.2021 |
|  | 5 неделя |  |
| 8 | «Медвежата - любознайки» (Закрепление) | 27.09.2021 |
| 9 | «Солнышко в гостях у ребят» | 29.09.2021 |
|  | Октябрь |  |
|  | 1 неделя |  |
| 10 | «Осень в гости к нам пришла» | 04.10.2021 |
| 11 | «Осень в гости к нам пришла» (Закрепление) | 06.10.2021 |
|  | 2 неделя |  |
| 12 | «Сказочное путешествие» | 11.10.2021 |
| 13 | «Сказочное путешествие» (Закрепление) | 13.10.2021 |
|  | 3 неделя |  |
| 14 | «На прогулку в лес пойдем». | 18.10.2021 |
| 15 | «На прогулку в лес пойдем» (Закрепление) | 20.10.2021 |
|  | 4 неделя |  |
| 16 | Дружные ребята» | 25.10.2021 |
| 17 | Дружные ребята» (Закрепление) | 27.10.2021 |
|  | Ноябрь |  |
|  | 1 неделя |  |
| 18 | «Мой веселый, звонкий мяч» | 01.11.2021 |
| 19 | «Мой веселый, звонкий мяч» (Закрепление) | 03.11.2021 |
|  | 2 неделя |  |
| 20 | «Скачет зайка безоглядки». | 08.11.2021 |
| 21 | «Скачет зайка безоглядки» (Закрепление) | 10.11.2021 |
|  | 3 неделя |  |
| 22 | «В гости к зайчику» | 15.11.2021 |
| 23 | «В гости к зайчику» | 17.11.2021 |
|  | 4 неделя |  |
| 24 | «Наши любимые игры» | 22.11.2021 |
| 25 | «Наши любимые игры» | 24.11.2021 |
|  | 5 неделя |  |
| 26 | «Наши любимые игры» | 29.11.2021 |
|  | Декабрь |  |
|  | 1 неделя |  |
| 27 | «Необыкновенный мяч» | 01.12.2021 |
|  | 2 неделя |  |
| 28 | «Необыкновенный мяч» (Закрепление) | 06. 12.2021 |
| 29 | «Воробушки-попрыгунчики» | 08. 12.2021 |
|  | 3 неделя |  |
| 30 | «Воробушки-попрыгунчики» (Закрепление) | 13. 12.2021 |
| 31 | «Мишка заблудился» | 15. 12.2021 |
|  | 4 неделя |  |
| 32 | «Мишка заблудился» (Закрепление) | 20. 12.2021 |
| 33 | «Любимые игры малышей» | 22. 12.2021 |
|  | 5 неделя |  |
| 34 | «Любимые игры малышей» (Закрепление) | 27. 12.2021 |
| 35 | «Веселые игры для малышей» | 29. 12.2021 |
|  | Январь |  |
|  | 1 неделя |  |
| 36 | «Малыши-крепыши» | 10. 01.2022 |
| 37 | «Малыши-крепыши» (Закрепление). | 12. 01.2022 |
|  | 2неделя |  |
| 38 | «Медвежата- любознайки» | 17. 01.2022 |
| 39 | «Медвежата- любознайки» (Закрепление). | 19. 01.2022 |
|  | 3 неделя |  |
| 40 | «Скачет зайка безоглядки» | 24. 01.2022 |
| 41 | «Скачет зайка безоглядки». (Закрепление). | 26. 01.2022 |
| 4 неделя | | |
| 42 | «Малыши-крепыши» | 31.01.2022 |
|  | Февраль |  |
|  | 1 неделя |  |
| 43 | «Забавные малыши». | 02. 02.2022 |
|  | 2 неделя |  |
| 44 | «Забавные малыши». (Закрепление). | 07. 02.2022 |
| 45 | «В гостях у бабушки Маруси». | 09. 02.2022 |
|  | 3 неделя |  |
| 46 | «В гостях у бабушки Маруси». (Закрепление). | 14. 02.2022 |
| 47 | «Сказочное путешествие» | 16. 02.2022 |
|  | 4 неделя |  |
| 48 | «Сказочное путешествие». (Закрепление). | 21. 02.2022 |
|  | 5 неделя |  |
| 49 | «Шутки-прибаутки». | 28. 02.2022 |
|  | Март |  |
|  | 1 неделя |  |
| 50 | «Дружные ребята» | 02. 03.2022 |
|  | 2 неделя |  |
| 51 | «Дружные ребята». (Закрепление). | 07. 03.2022 |
| 52 | «У солнышки в гостях» | 09. 03.2022 |
|  | 3неделя |  |
| 53 | «У солнышки в гостях». (Закрепление). | 14. 03.2022 |
| 54 | «Веселые бельчата» | 16. 03.2022 |
|  | 4 неделя |  |
| 55 | «Веселые бельчата». (Закрепление). | 21. 03.2022 |
| 56 | «Малыши лягушатами стали». | 23. 03.2022 |
|  |  |  |
| 57 | «Малыши лягушатами стали». (Закрепление). | 28. 03.2022 |
| 58 | «Зайка беленький сидит». | 30. 03.2022 |
|  | Апрель |  |
|  | 1 неделя |  |
| 59 | «Мы уже спортсмены». | 04. 04.2022 |
| 60 | «Мы уже спортсмены». (Закрепление). | 06. 04.2022 |
|  | 2 неделя |  |
| 61 | «Необыкновенный мяч». | 11.04.2022 |
| 62 | «Необыкновенный мяч». (Закрепление). | 13.04.2022 |
|  | 3 неделя |  |
| 63 | «Ловкие детишки». | 18.04.2022 |
| 64 | «Ловкие детишки» .(Закрепление). | 20.04.2022 |
|  | 4 неделя |  |
| 65 | «Наши любимые игры». | 25.04.2022 |
| 66 | «Наши любимые игры». (Закрепление). | 27.04.2022 |
|  | Май |  |
|  | 1 неделя |  |
| 67 | «Зайчики». | 04.05.2022 |
|  | 2 неделя |  |
| 68 | «Зайчики». (Закрепление). | 11.05.2022 |
|  | 3 неделя |  |
| 69 | «Самолеты». | 16.05.2022 |
| 70 | «Самолеты». (Закрепление). | 18.05.2022 |
|  | 4 неделя |  |
| 71 | «Мишка заблудился». | 23.05.2022 |
| 72 | «Мишка заблудился». (Закрепление). | 25.05.2022 |
|  | 5 неделя |  |
| 73 | «Сказочное путешествие» | 30.05.2022 |

**Перспективный план по физическому воспитанию детей**

**младшей группы «Радуга» на 2021-2022 учебный год. Автор: Л.И.Пензулаева.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Стр.** | **Дата проведения ООД** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 1 | | Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях. | 23-24 | 01.09.2021 |
| 2 неделя | | | | |
| 2 | | Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях. (Закрепление). | 23-24 | 07.09..2021 |
| 3 | | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. | 24-25 | 08.09.2021 |
| 3 неделя | | | | |
| 4 | | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. (Закрепление). | 24-25 | 14.09.2021 |
| 5 | | Умение действовать по сигналу воспитателя. | 25-26 | 15.09.2021 |
| 4 неделя | | | | |
| 6 | | Умение действовать по сигналу воспитателя. (Закрепление). | 25-26 | 21.09.2021 |
| **7** | | Ориентировка в пространстве. | 26-27 | 22.09.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 8 | | Ориентировка в пространстве. (Закрепление). | 26-27 | 28.09.2021 |
| 9 | | Ознакомление с игрой «Пятнашки». | 71 | 29.09.2021 |
| Октябрь. | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 10 | Равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры. | | 28-29 | 05.10.2021 |
| 11 | Равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры. (Закрепление). | | 77 | 06.10.2021 |
| 2 неделя. | | | | |
| 12 | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. | | 29 | 12.10.2021 |
| 13 | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. (Закрепление). | | 29 | 13.10.2021 |
| 3 неделя. | | | | |
| 14 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. | | 30-31 | 19.10.2021 |
| 15 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. (Закрепление). | | 30-31 | 20.10.2021 |
| 4 неделя. | | | | |
| 16 | Ходьба и бег по кругу. | | 31-32 | 26.10.2021 |
| 17 | Ходьба и бег по кругу. (Закрепление). | | 31-32 | 27.10.2021 |
| Ноябрь | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 18 | Равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. | | 33-34 | 02.11.2021 |
| 19 | Равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. (Закрепление). | | 33-34 | 03.11.2021 |
| 2 неделя | | | | |
| 20 | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий. | | 34-35 | 09.11.2021 |
| 21 | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий. (Закрепление). | | 34-35 | 10.11.2021 |
| 3 неделя | | | | |
| 22 | Умение действовать по сигналу воспитателя. | | 35-37 | 16.11.2021 |
| 23 | Умение действовать по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 35-37 | 17.11.2021 |
| 4 неделя | | | | |
| 24 | Ходьба с выполнением заданий. | | 37-38 | 23.11.2021 |
| 25 | Ходьба с выполнением заданий. (Закрепление). | | 37-38 | 24.11.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 26 | Ознакомление с игрой «У медведя во бору!». | |  | 30.11.2021 |
| Декабрь. | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 27 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. | | 38-40 | 01.12.2021 |
| 2 неделя | | | | |
| 28 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. (Закрепление). | | 38-40 | 07.12.2021 |
| 29 | Ходьба и бег с выполнением заданий. | | 40-41 | 08.12.2021 |
| 3 неделя | | | | |
| 30 | Ходьба и бег с выполнением заданий. (Закрепление). | | 40-41 | 14.12.2021 |
| 31 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. | | 41-42 | 15.12.2021 |
| 4 неделя | | | | |
| 32 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 41-42 | 21.12.2021 |
| 33 | Ходьба и бег врассыпную. | | 42-43 | 22.12.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 34 | Ходьба и бег врассыпную. (Закрепление). | | 42-43 | 28.12.2021 |
| 35 | Ознакомление с игрой «Зайцы и волк». | | 53 | 29.12.2021 |
| Январь | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 36 | Ходьба с выполнением заданий. | | 43-45 | 11.01.2022 |
| 37 | Ходьба с выполнением заданий. (Закрепление). | | 43-45 | 12.01.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 38 | Ходьба колонной по одному. | | 45-46 | 18.01.2022 |
| 39 | Ходьба колонной по оному. (Закрепление). | | 45-46 | 19.01.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 40 | Умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов. | | 46-47 | 25.01.2022 |
| 41 | Умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов. (Закрепление). | | 46-47 | 26.01.2022 |
| Февраль | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 42 | Ходьба и бег вокруг предметов. | | 50 | 01.02.2022 |
| 43 | Ходьба и бег вокруг предметов. (Закрепление). | | 50 | 02.02.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 44 | Ходьба и бег с выполнением заданий. | | 51-52 | 08.02.2022 |
| 45 | Ходьба и бег с выполнением заданий. (Закрепление). | | 51-52 | 09.02.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 46 | Ходьба с переменным шагом. | | 52-53 | 15.02.2022 |
| 47 | Ходьба с переменным шагом. (Закрепление). | | 52-53 | 16.02.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 48 | Ходьба и бег врассыпную. | | 53-54 | 22.02.2022 |
| Март | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 49 | Ходьба и бег по кругу. | | 54-55 | 01.03.2022 |
| 50 | Ходьба и бег по кругу. (Закрепление). | | 54-55 | 02.03.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 51 | Ходьба и бег врассыпную. | | 56-57 | 08.03.2022 |
| 52 | Ходьба и бег врассыпную. (Закрепление). | | 56-57 | 09.03.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 53 | Развитие умений действовать по сигналу воспитателя. | | 57-58 | 15.03.2022 |
| 54 | Развитие умений действовать по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 57-58 | 16.03.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 55 | Ходьба и бег между предметами. | | 58-59 | 22.03.2022 |
| 56 | Ходьба и бег между предметами. (Закрепление). | | 58-59 | 23.03.2022 |
| 5 неделя | | | | |
| 57 | Ознакомление с игрой «Передача шаров». | | 49 | 29.03.2022 |
| 58 | Ознакомление с игрой «Мыши и кот». | |  | 30.03.2022 |
| Апрель | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 59 | Ходьба и бег вокруг предметов. | | 60-61 | 05.04.2022 |
| 60 | Ходьба и бег вокруг предметов. (Закрепление). | | 60-61 | 06.04.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 61 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. | | 61-62 | 12.04.2022 |
| 62 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. (Закрепление). | | 61-62 | 13.04.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 63 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. | | 62-63 | 19.04.2022 |
| 64 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. (Закрепление). | | 62-63 | 20.04.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 65 | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. | | 63-64 | 26.04.2022 |
| 66 | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 63-64 | 27.04.2022 |
| Май | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 67 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. | | 65-66 | 04.05.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 68 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. (Закрепление). | | 65-66 | 11.05.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 69 | Ходьба и бег между предметами. | | 66-67 | 17.05.2022 |
| 70 | Ходьба и бег между предметами. (Закрепление). | | 66-67 | 18.05.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 71 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя. | | 67-68 | 24.05.2022 |
| 72 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 67-68 | 25.05.2022 |
| 5 неделя | | | | |
| 73 | Ходьба и бег по сигналу воспитателя. | | 68 | 31.05.2022 |

**Перспективный план по физическому воспитанию детей**

**младшей группы «Колобок» на 2021-2022 учебный год. Автор: Л.И.Пензулаева.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Стр.** | **Дата проведения ООД** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 1 | | Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях. | 23-24 | 02.09.2021 |
| 2 | | Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях. (Закрепление). | 23-24 | 03.09..2021 |
| 2 неделя. | | | | |
| 3 | | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. | 24-25 | 09.09.2021 |
| 4 | | Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. (Закрепление). | 24-25 | 10.09.2021 |
| 3 неделя. | | | | |
| 5 | | Умение действовать по сигналу воспитателя. | 25-26 | 16.09.2021 |
| 6 | | Умение действовать по сигналу воспитателя. (Закрепление). | 25-26 | 17.09.2021 |
| 4 неделя. | | | | |
| **7** | | Ориентировка в пространстве. | 26-27 | 23.09.2021 |
| 8 | | Ориентировка в пространстве. (Закрепление). | 26-27 | 24.09.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 9 | | Ознакомление с игрой «Пятнашки». | 71 | 30.09.2021 |
| Октябрь. | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 10 | Равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры. | | 28-29 | 01.10.2021 |
| 2 неделя | | | | |
| 11 | Равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры. (Закрепление). | | 77 | 07.10.2021 |
| 12 | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. | | 29 | 08.10.2021 |
| 3 неделя | | | | |
| 13 | Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. (Закрепление). | | 29 | 14.10.2021 |
| 14 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. | | 30-31 | 15.10.2021 |
| 4 неделя | | | | |
| 15 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. (Закрепление). | | 30-31 | 21.10.2021 |
| 16 | Ходьба и бег по кругу. | | 31-32 | 22.10.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 17 | Ходьба и бег по кругу. (Закрепление). | | 31-32 | 28.10.2021 |
| 18 | Ознакомление с игрой «Платок» | |  | 29.10.2021 |
| Ноябрь | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 19 | Равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. | | 33-34 | 04.11.2021 |
| 20 | Равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. (Закрепление). | | 33-34 | 05.11.2021 |
| 2 неделя | | | | |
| 21 | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий. | | 34-35 | 11.11.2021 |
| 22 | Ходьба колонной по одному с выполнением заданий. (Закрепление). | | 34-35 | 12.11.2021 |
| 3 неделя | | | | |
| 23 | Умение действовать по сигналу воспитателя. | | 35-37 | 18.11.2021 |
| 24 | Умение действовать по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 35-37 | 19.11.2021 |
| 4 неделя | | | | |
| 25 | Ходьба с выполнением заданий. | | 37-38 | 25.11.2021 |
| 26 | Ходьба с выполнением заданий. (Закрепление). | | 37-38 | 26.11.2021 |
| Декабрь. | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 27 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. | | 38-40 | 02.12.2021 |
| 28 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. (Закрепление). | | 38-40 | 03.12.2021 |
| 2 неделя | | | | |
| 29 | Ходьба и бег с выполнением заданий. | | 40-41 | 09.12.2021 |
| 30 | Ходьба и бег с выполнением заданий. (Закрепление). | | 40-41 | 10.12.2021 |
| 3 неделя | | | | |
| 31 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. | | 41-42 | 16.12.2021 |
| 32 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 41-42 | 17.12.2021 |
| 4 неделя | | | | |
| 33 | Ходьба и бег врассыпную. | | 42-43 | 23.12.2021 |
| 34 | Ходьба и бег врассыпную. (Закрепление). | | 42-43 | 24.12.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 35 | Ознакомление с игрой «Зайцы и волк». | | 53 | 30.12.2021 |
| 36 | Ознакомление с игрой «Аист и лягушки». | |  | 31.12.2021 |
| Январь | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 37 | Ходьба с выполнением заданий. | | 43-45 | 13.01.2022 |
| 38 | Ходьба с выполнением заданий. (Закрепление). | | 43-45 | 14.01.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 39 | Ходьба колонной по одному. | | 45-46 | 20.01.2022 |
| 40 | Ходьба колонной по оному. (Закрепление). | | 45-46 | 21.01.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 41 | Умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов. | | 46-47 | 27.01.2022 |
| 42 | Умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов. (Закрепление). | | 46-47 | 28.01.2022 |
| Февраль | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 43 | Ходьба и бег вокруг предметов. | | 50 | 03.02.2022 |
| 44 | Ходьба и бег вокруг предметов. (Закрепление). | | 50 | 04.02.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 45 | Ходьба и бег с выполнением заданий. | | 51-52 | 10.02.2022 |
| 46 | Ходьба и бег с выполнением заданий. (Закрепление). | | 51-52 | 11.02.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 47 | Ходьба с переменным шагом. | | 52-53 | 17.02.2022 |
| 48 | Ходьба с переменным шагом. (Закрепление). | | 52-53 | 18.02.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 49 | Ходьба и бег врассыпную. | | 53-54 | 24.02.2022 |
| 50 | Ходьба и бег врассыпную. (Закрепление). | | 53-54 | 25.02.2022 |
| Март | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 51 | Ходьба и бег по кругу. | | 54-55 | 03.03.2022 |
| 52 | Ходьба и бег по кругу. (Закрепление). | | 54-55 | 04.03.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 53 | Ходьба и бег врассыпную. | | 56-57 | 10.03.2022 |
| 54 | Ходьба и бег врассыпную. (Закрепление). | | 56-57 | 11.03.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 55 | Развитие умений действовать по сигналу воспитателя. | | 57-58 | 17.03.2022 |
| 56 | Развитие умений действовать по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 57-58 | 18.03.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 57 | Ходьба и бег между предметами. | | 58-59 | 24.03.2022 |
| 58 | Ходьба и бег между предметами. (Закрепление). | | 58-59 | 25.03.2022 |
| 5 неделя | | | | |
| 59 | Ознакомление с игрой « У медведя во бору ». | | 49 | 31.03.2022 |
| Апрель | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 60 | Ходьба и бег вокруг предметов. | | 60-61 | 01.04.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 61 | Ходьба и бег вокруг предметов. (Закрепление). | | 60-61 | 07.04.2022 |
| 62 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. | | 61-62 | 08.04.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 63 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. (Закрепление). | | 61-62 | 14.04.2022 |
| 64 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. | | 62-63 | 15.04.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 65 | Ходьба и бег, с выполнением заданий. (Закрепление). | | 62-63 | 21.04.2022 |
| 66 | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. | | 63-64 | 22.04.2022 |
| 5 неделя | | | | |
| 67 | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 63-64 | 28.04.2022 |
| 68 | Ознакомление с игрой « Лягушки». | |  | 29.04.2022 |
| Май | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 69 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. | | 65-66 | 05.05.2022 |
| 70 | Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. (Закрепление). | | 65-66 | 06.05.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 71 | Ходьба и бег между предметами. | | 66-67 | 12.05.2022 |
| 72 | Ходьба и бег между предметами. (Закрепление). | | 66-67 | 13.05.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 73 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя. | | 67-68 | 19.05.2022 |
| 74 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 67-68 | 20.05.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 75 | Ходьба и бег по сигналу воспитателя. | | 68 | 26.05.2022 |
| 76 | Ходьба и бег по сигналу воспитателя. (Закрепление). | | 68 | 27.05.2022 |

**Перспективный план по физическому развитию детей**

**средней группы «Солнышко» на 2021-2022 год. Автор: Л.И.Пензулаева.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Стр.** | **Дата проведения ООД** |
| Сентябрь | | | |  | | **1** | |
| 1 неделя. | | | |
| 1 | Ходьба и бег колонной по одному. | 19-20 | 06.09.2021 |
| 2 | Ходьба между двумя линиями (ширина 20см). | 20 | 07.09.2021 | **4** | |
| 2 неделя | | | |  | |
| 3 | Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную. | 21 | 13.09.2021 |  | |
| 4 | Энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги. | 21-22 | 14.09.2021 | **6** | |
| 3 неделя | | | |  | |
| 5 | Прыжки на двух ногах вверх. | 23 | 20.09.2021 |  | |
| 6 | Ходьба и бег по одному, на носках. | 23-24 | 21.09.2021 | **8** | |
| 4 неделя | | | |
| 7 | Ходьба и бег по одному, бег врассыпную. | 24-25 | 27.09.2021 |
| 8 | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | 26 | 28.09.2021 |  | |
| Октябрь. | | | | **9** | |
| 1 неделя. | | | |
| 9 | Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | 30-32 | 04.10.2021 |
| 10 | Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | 32 | 05.10.2021 | **10** | |
| 2 неделя. | | | | **11** | |
| 11 | Перебрасывание мяча через сетку | 32-33 | 11.10.2021 |
| 12 | Нахождение своего места в шеренге после ходьбы и бега. | 33-34 | 12.10.2021 | **12** | |
| 3 неделя. | | | | **13** | |
| 13 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 34 | 18.10.2021 |
| 14 | Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках. | 34 | 19.10.2021 | **14** | |
| 4 неделя. | | | |  | 15 | |
| 15 | Ходьба колонной по одному. | 35 | 25.10.2021 |
| 16 | Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами. | 35-36 | 26.10.2021 |  | 16 | |
| Ноябрь. | | | | 17 | |
| 1 неделя. | | | |
| 17 | Ходьба и бег между предметами. | 39-40 | 01.11.2021 |
| 18 | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | 40 | 02.11.2021 |
| 2 неделя | | | |
| 19 | Ходьба и бег с изменением направления движения. | 40-41 | 08.11.2021 |
| 20 | Ходьба и бег по кругу. | 41-42 | 09.11.2021 |  |  | |
| 3 неделя | | | |
| 21 | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Дистанция 3 м. | 42 | 15.11.2021 |
| 22 | Ходьба с выполнением заданий. | 43 | 16.11.2021 |
| 4 неделя | | | |
| 23 | Ходьба и бег с изменением направления движения. | 43-44 | 22.11.2021 |
| 24 | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. | 44 | 23.11.2021 |
| 5 неделя | | | |
| 25 | Ходьба между предметами, не задевая их. | 45 | 29.11.2021 |
| 26 | Ходьба и бег между предметами. (Повторение) |  | 30.11.2021 |
| Декабрь. | | | |
| 1 неделя | | | |
| 27 | Развитие внимания при выполнении заданий в ходьбе и беге. | 48-49 | 06.12.2021 |
| 28 | Равновесие- ходьба по шнуру, положенному по кругу. | 49 | 07.12.2021 |
| 2 неделя | | | |
| 29 | Ходьба и бег между сооружениями из снега. | 49 | 13.12.2021 |
| 30 | Перестроение в пары на месте. | 50-51 | 14.12.2021 |
| 3 неделя | | | |
| 31 | Прыжки со скамейки (высота 25 см). | 51 | 20.12.2021 |
| 32 | Ходьба колонной по одному. | 52-53 | 21.12.2021 |
| 4 неделя | | | |
| 33 | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. | 54 | 27.12.2021 |
| 34 | Действовать по заданию воспитателя в ходьбе и беге. | 54-56 | 28.12.2021 |
| Январь | | | |
| 1 неделя | | | |
| 36 | Ходьба и бег между предметами, не задевая их. | 57-58 | 10.01.2022 |
| 37 | Равновесие - ходьба по канату. | 58-59 | 11.01.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 38 | Ходьба со сменой водящего. | 59-60 | 17.01.2022 |
| 39 | Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. | 60 | 18.01.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 40 | Ходьба и бег между предметами, не задевая их. | 61-62 | 24.01.2022 |
| 41 | Прокатывание мячей друг другу в парах. | 62 | 25.01.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 42 | Ходьба со сменой ведущего. | 63-64 | 31.01.2022 |
| Февраль | | | |
| 1 неделя | | | |
| 43 | Ходьба и бег между предметами. | 65-66 | 01.02.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 44 | Ходьба, перешагивая через набивные мячи. | 66 | 07.02.2022 |
| 45 | Ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя. | 67-68 | 08.02.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 46 | Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. | 68 | 14.02.2022 |
| 47 | Игровые упражнения с бегом, прыжками. | 68-69 | 15.02.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 48 | Ходьба и бег врассыпную между предметами. | 69-70 | 21.02.2022 |
| 49 | Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см. | 70 | 22.02.2022 |
| 5 неделя | | | |
| 50 | Ходьба с изменением направления движения. | 70-71 | 28.02.2022 |
| Март | | | |
| 1 неделя | | | |
| 51 | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. | 72-73 | 01.03.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 52 | Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. | 73 | 07.03.2022 |
| 53 | Развитие ловкости и глазомера при метании в цель. | 73-74 | 08.03.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 54 | Ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя. | 74-75 | 14.03.2022 |
| 55 | Прыжки в длину с места. | 75-76 | 15.03.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 56 | Ходьба, чередуя с прыжками. | 76 | 21.03.2022 |
| 57 | Ходьба и бег по кругу. | 76-77 | 22.03.2022 |
| 5 неделя | | | |
| 58 | Прокатывание мячей между предметами. | 77 | 28.03.2022 |
| 59 | Бег на выносливость. | 77-78 | 29.03.2022 |
| Апрель | | | |
| 1 неделя | | | |
| 60 | Ходьба и бег в колонне по одному. | 80-81 | 04.04.2022 |
| 61 | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставленным шагом с мешочком на голове. | 81 | 05.04.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 62 | Ходьба и бег с поиском своего места в колонне. | 82 | 11.04.2022 |
| 63 | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. | 82-83 | 12.04.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 64 | Прыжки в длину с места. | 83 | 18.04.2022 |
| 65 | Ходьба и бег по кругу. | 84 | 19.04.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 66 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя. | 84-85 | 25.04.2022 |
| 67 | Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. | 63-64 | 26.04.2022 |
| Май | | | |
| 1 неделя | | | |
| 68 | Ходьба парами. | 88-89 | 10.05.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 69 | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставленным шагом | 89 | 16.05.2022 |
| 70 | Ходьба колонной по одному в чередовании с прыжками. | 89 | 17.05.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 71 | Ходьба со сменой ведущего. | 89-90 | 23.05.2022 |
| 72 | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. | 90 | 24.05.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 73 | Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя | 90-91 | 30.05.2022 |
| 74 | Ходьба с высоким поднимаем колен. | 91-92 | 31.05.2022 |

**Перспективный план по физическому воспитанию детей**

**старшей группы «Ромашка» на 2021-2022 учебный год.**

**Автор: Л.И.Пензулаева.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | | **Тема занятия** | **Стр.** | **Дата проведения ООД** |
| Сентябрь | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 1 | | Ходьба и бег колонной по одному. | 15-17 | 02.09.2021 |
| 2 неделя. | | | | |
| 2 | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. | 17 | 06.09.2021 |
| 3 | | Построение в колонны. | 17-19 | 09.09.2021 |
| 3 неделя. | | | | |
| 4 | | Ходьба и бег между предметами. | 19-20 | 13.09.2021 |
| 5 | | Прыжки в высоту с места. | 20 | 16.09.2021 |
| 4 неделя. | | | | |
| 6 | | Ходьба и бег между предметами. | 20-21 | 20.09.2021 |
| 7 | | Ходьба с высоким подниманием колен. | 21-23 | 23.09.2021 |
| 5 неделя. | | | | |
| 8 | | Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5м одна от другой. | 23-24 | 27.09.2021 |
| 9 | | Бег, продолжительностью до 1 минуты | 24-25 | 30.09.2021 |
| Октябрь. | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 10 | | Бег, продолжительность до 1 минуты. | 28 | 04.10.2021 |
| 11 | | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставленным шагом. | 29 | 07.10.2021 |
| 2 неделя. | | | | |
| 12 | | Ходьба с высоким подниманием колен. | 29-30 | 11.10.2021 |
| 13 | | Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. | 30-32 | 14.10.2021 |
| 3 неделя. | | | | |
| 14 | | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. | 32 | 18.10.2021 |
| 15 | | Ходьба и бег. | 32 | 21.10.2021 |
| 4 неделя. | | | | |
| 16 | | Ходьба с изменением темпа движения. | 33-34 | 25.10.2021 |
| 17 | | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м. | 34-35 | 28.10.2021 |
| Ноябрь. | | | | |
| 1 неделя. | | | | |
| 18 | | Ходьба с высоким подниманием колен. | 39-41 | 01.11.2021 |
| 19 | | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. | 41 | 04.11.2021 |
| 2 неделя | | | | |
| 20 | | Игровые упражнения с мячом. | 41 | 08.11.2021 |
| 21 | | Ходьба с изменением направления движения. | 42-43 | 11.11.2021 |
| 3 неделя | | | | |
| 22 | | Прыжки на правой и левой ноге попеременно. | 43 | 15.11.2021 |
| 23 | | Бег с перешагиванием через предметы. | 43-44 | 18.11.2021 |
| 4 неделя | | | | |
| 24 | | Ходьба с изменением темпа движения. | 44-45 | 22.11.2021 |
| 25 | | Ведение мяча в ходьбе. | 45 | 25.11.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 26 | | Ведение мяча в ходьбе. | 45 | 29.11.2021 |
| Декабрь. | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 27 | | Умение сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. | 48-49 | 02.12.2021 |
| 4 неделя | | 2 неделя | 4 неделя | 4 неделя |
| 28 | | Ходьба по наклонной доске. | 49-50 | 06.12.2021 |
| 29 | | Игровые упражнения с бегом и прыжками. | 50-51 | 09.12.2021 |
| 4 неделя | | 3 неделя | 4 неделя | 4 неделя |
| 30 | | Ходьба и бег по кругу. | 51-52 | 13.12.2021 |
| 31 | | Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м. | 52 | 16.12.2021 |
| 4 неделя | | 4 неделя | 4 неделя | 4 неделя |
| 32 | | Ходьба и бег врассыпную. | 53-54 | 20.12.2021 |
| 33 | | Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками. | 54 | 23.12.2021 |
| 5 неделя | | | | |
| 34 | | Ходьбе и бег по кругу. | 54-57 | 27.12.2021 |
|  | | Лазанье до верха гимнастической стенки. | 57 | 30.12.2021 |
| Январь | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 35 | | Ходьба и бег между предметами, не задевая их. | 59-60 | 10.01.2022 |
| 36 | | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. | 60 | 13.01.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 37 | | Ходьба и бег по кругу. | 61-62 | 17.01.2022 |
| 38 | | Ходьба и бег между предметами. | 63-64 | 20.01.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 39 | | Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см). | 64 | 24.01.2022 |
| 40 | | Ходьба и бег по кругу. | 65-66 | 27.01.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 41 | | Лазанье на гимнастическую стенку. | 66 | 31.01.2022 |
| Февраль | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 42 | | Ходьба и бег врассыпную. | 68-69 | 03.02.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 43 | | Равновесие – бег по гимнастической скамейке. | 69 | 07.02.2022 |
| 44 | | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. | 70-71 | 10.02.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 45 | | Прыжки в длину с места. | 71 | 14.02.2022 |
| 46 | | Ходьба и бег между предметами. | 71-72 | 17.02.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 47 | | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. | 72-73 | 21.02.2022 |
| 48 | | Непрерывный бег. | 73-74 | 24.02.2022 |
| 5 неделя | | | | |
| 49 | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | 75 | 28.02.2022 |
| Март | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 50 | Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. | | 76-77 | 03.03.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 51 | Равновесие – ходьба по канату боком приставленным шагом с мешочком на голове. | | 77-78 | 07.03.2022 |
| 52 | Упражнения с бегом. | | 78-79 | 10.03.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 53 | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. | | 79-80 | 14.03.2022 |
| 54 | Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). | | 80 | 17.03.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 55 | Бег в чередовании с ходьбой. | | 80-81 | 21.03.2022 |
| 56 | Ходьба со сменой темпа движения. | | 81-82 | 24.03.2022 |
| 5 неделя | | | | |
| 57 | Бег и ходьба в чередовании. | | 83 | 28.03.2022 |
| 58 | Ходьба с перестроением в колонну по два. | | 83-84 | 31.03.2022 |
| Апрель | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 59 | Ходьба и бег по кругу. | | 86-87 | 04.04.2022 |
| 60 | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. | | 87 | 07.04.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 61 | Чередование ходьбы и бега. | | 87 | 11.04.2022 |
| 62 | Ходьба и бег между предметами. | | 88-89 | 14.04.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 63 | Прыжки на месте через короткую скакалку. | | 89 | 18.04.2022 |
| 64 | Длительный бег. | | 89 | 21.04.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 65 | Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по команде воспитателя. | | 89-91 | 25.04.2022 |
| 66 | Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. | | 91 | 28.04.2022 |
| Май | | | | |
| 1 неделя | | | | |
| 67 | Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя. | | 94-95 | 05.05.2022 |
| 2 неделя | | | | |
| 68 | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставленным шагом. | | 95-96 | 12.05.2022 |
| 3 неделя | | | | |
| 69 | Ходьба с высоким подниманием бедра. | | 96 | 16.05.2022 |
| 70 | Ходьба и бег колонной по одному с перешагиванием через предметы. | | 96-97 | 19.05.2022 |
| 4 неделя | | | | |
| 71 | Прыжки в длину с разбега. | | 97 | 23.05.2022 |
| 72 | Непрерывный бег. | | 97-98 | 26.05.2022 |
| 5 неделя | | | | |
| 73 | Ходьба и бег между предметами колонной по одному и врассыпную. | | 98-99 | 30.05.2022 |
| 74 | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. | | 99 | 31.05.2022 |

**Перспективный план по физическому воспитанию детей**

**старшей группы «Дельфин» на 2021-2022 учебный год.**

**Автор: Л.И.Пензулаева.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Стр.** | **Дата проведения ООД** |
| Сентябрь | | | |
| 1 неделя. | | | |
| 1 | Ходьба и бег колонной по одному. | 15-17 | 01.09.2021 |
| 2 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. | 17 | 03.09.2021 |
| 2 неделя. | | | |
| 3 | Построение в колонны. | 17-19 | 08.09.2021 |
| 4 | Ходьба и бег между предметами. | 19-20 | 10.09.2021 |
| 3 неделя. | | | |
| 5 | Прыжки в высоту с места. | 20 | 15.09.2021 |
| 6 | Ходьба и бег между предметами. | 20-21 | 17.09.2021 |
| 4 неделя. | | | |
| 7 | Ходьба с высоким подниманием колен. | 21-23 | 22.09.2021 |
| 8 | Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5м одна от другой. | 23-24 | 24.09.2021 |
| 5 неделя | | | |
| 9 | Бег, продолжительностью до 1 минуты. | 24 | 29.09.2021 |
| Октябрь. | | | |
| 1 неделя. | | | |
| 10 | Бег, продолжительность до 1 минуты. | 28 | 02.10.2021 |
| 2 неделя | | | |
| 11 | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставленным шагом. | 29 | 06.10.2021 |
| 12 | Ходьба с высоким подниманием колен. | 29-30 | 08.10.2021 |
| 3 неделя | | | |
| 13 | Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. | 30-32 | 13.10.2021 |
| 14 | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. | 32 | 15.10.2021 |
| 4 неделя | | | |
| 15 | Ходьба и бег. | 32 | 20.10.2021 |
| 16 | Ходьба с изменением темпа движения. | 33-34 | 22.10.2021 |
| 5 неделя | | | |
| 17 | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м. | 34-35 | 28.10.2021 |
| 18 | Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия. | 35 | 29.10.2021 |
| Ноябрь. | | | |
| 1 неделя. | | | |
| 19 | Ходьба с высоким подниманием колен. | 39-41 | 03.11.2021 |
| 20 | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. | 41 | 05.11.2021 |
| 2 неделя | | | |
| 21 | Игровые упражнения с мячом. | 41 | 10.11.2021 |
| 22 | Ходьба с изменением направления движения. | 42-43 | 12.11.2021 |
| 3 неделя | | | |
| 23 | Прыжки на правой и левой ноге попеременно. | 43 | 17.11.2021 |
| 24 | Бег с перешагиванием через предметы. | 43-44 | 19.11.2021 |
| 4 неделя | | | |
| 25 | Ходьба с изменением темпа движения. | 44-45 | 24.11.2021 |
| 26 | Ведение мяча в ходьбе. | 45 | 26.11.2021 |
| Декабрь. | | | |
| 1 неделя | | | |
| 27 | Умение сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. | 48-49 | 01.12.2021 |
| 28 | Ходьба по наклонной доске. | 49-50 | 03.12.2021 |
| 2 неделя | | | |
| 29 | Игровые упражнения с бегом и прыжками. | 50-51 | 08.12.2021 |
| 30 | Ходьба и бег по кругу. | 51-52 | 10.12.2021 |
| 3 неделя | | | |
| 31 | Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м. | 52 | 15.12.2021 |
| 32 | Ходьба и бег врассыпную. | 53-54 | 17.12.2021 |
| 4 неделя | | | |
| 33 | Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками. | 54 | 22.12.2021 |
| 34 | Ходьбе и бег по кругу. | 54-57 | 24.12.2021 |
| 5 неделя | | | |
| 35 | Лазанье до верха гимнастической стенки. | 57 | 29.12.2021 |
| Январь | | | |
| 1 неделя | | | |
| 36 | Ходьба и бег между предметами, не задевая их. | 59-60 | 12.01.2022 |
| 37 | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. | 60 | 14.01.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 38 | Ходьба и бег по кругу. | 61-62 | 19.01.2022 |
| 39 | Ходьба и бег между предметами. | 63-64 | 21.01.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 40 | Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см). | 64 | 26.01.2022 |
| 41 | Ходьба и бег по кругу. | 65-66 | 28.01.2022 |
| Февраль | | | |
| 1 неделя | | | |
| 42 | Ходьба и бег врассыпную. | 68-69 | 02.02.2022 |
| 43 | Равновесие – бег по гимнастической скамейке. | 69 | 04.02.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 44 | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. | 70-71 | 09.02.2022 |
| 45 | Прыжки в длину с места. | 71 | 11.02.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 46 | Ходьба и бег между предметами. | 71-72 | 16.02.2022 |
| 47 | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. | 72-73 | 18.02.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 48 | Непрерывный бег. | 73-74 | 25.02.2022 |
| Март | | | |
| 1 неделя | | | |
| 49 | Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. | 76-77 | 02.03.2022 |
| 50 | Равновесие – ходьба по канату боком приставленным шагом с мешочком на голове. | 77-78 | 04.03.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 51 | Упражнения с бегом. | 78-79 | 09.03.2022 |
| 52 | Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. | 79-80 | 11.03.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 53 | Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). | 80 | 16.03.2022 |
| 54 | Бег в чередовании с ходьбой. | 80-81 | 18.03.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 55 | Ходьба со сменой темпа движения. | 81-82 | 23.03.2022 |
| 56 | Бег и ходьба в чередовании. | 83 | 25.03.2022 |
| 5 неделя | | | |
| 57 | Ходьба с перестроением в колонну по два. | 83-84 | 30.03.2022 |
| Апрель | | | |
| 1 неделя | | | |
| 58 | Ходьба и бег по кругу. | 86-87 | 01.04.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 59 | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. | 87 | 06.04.2022 |
| 60 | Чередование ходьбы и бега. | 87 | 08.04.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 61 | Ходьба и бег между предметами. | 88-89 | 13.04.2022 |
| 62 | Прыжки на месте через короткую скакалку. | 89 | 15.04.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 63 | Длительный бег. | 89 | 20.04.2022 |
| 64 | Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по команде воспитателя. | 89-91 | 22.04.2022 |
| 5 неделя | | | |
| 65 | Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. | 91 | 27.04.2022 |
| 66 | Бег на скорость. | 91 | 29.04.2022 |
| Май | | | |
| 1 неделя | | | |
| 67 | Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя. | 94-95 | 04.05.2022 |
| 68 | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставленным шагом. | 95-96 | 06.05.2022 |
| 2 неделя | | | |
| 69 | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 96 | 11.05.2022 |
| 70 | Ходьба и бег колонной по одному с перешагиванием через предметы. | 96-97 | 13.05.2022 |
| 3 неделя | | | |
| 71 | Прыжки в длину с разбега. | 97 | 18.05.2022 |
| 72 | Непрерывный бег. | 97-98 | 20.05.2022 |
| 4 неделя | | | |
| 73 | Ходьба и бег между предметами колонной по одному и врассыпную. | 98-99 | 25.05.2022 |
| 74 | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. | 99 | 27.05.2022 |

4. **Дополнительный раздел**

4.1. **Краткая презентация Программы.**

Рабочая Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ от 17 октября 2013 № 1155),

- с примерной основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы»2 ;

- с примерной основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – «Детский сад «Седарчий» на 2021 -2022 г.

Программа нацелена на создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья ребенка, удовлетворение биологической потребности растущего организма ребѐнка в двигательной деятельности.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности.

Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программой предусмотрено полноценное решение задач при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов физического воспитания детей.

Целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 2 до 6 лет:

- первая младшая группа (от 2 до 3 лет);

- младшая группа (от 3 до 4 лет);

- средняя группа (от 4 до 5 лет);

- старшая группа (от 5 до 6 лет).

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы:**

-Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

-Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.

-Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

-Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.

-Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.

-Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

-Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста (2-6 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

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

- описание образовательной деятельности в ДОУ образовательной области «Физическое развитие»

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

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

Особое внимание в Программе уделяется созданию условий для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития ребенка с учетом: возраста, физического развития (гармоничность развития), группы здоровья (наличие хронических заболеваний), самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющий и т.д.), уровня двигательной активности, уровня физической подготовленности.

Организованными формами работы являются: разные виды занятий по физической культуре; активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); самостоятельная двигательная деятельность детей.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

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

Организованная двигательная деятельность детей в ДОУ проводится в процессе занятий физической культурой, в соответствии с положениями действующего СанПиН 2.4.3648-20.

Физкультурные занятия для детей в возрасте от 2 до 6 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

-в первой младшей группе (от 2 до 3 лет) – не более 10 минут;

-в младшей группе (от 3 до 4 лет) - не более 15 минут;

-в средней группе (от 4 до 5 лет) – не более 20 минут;

-в старшей группе ( от 5 до 6 лет) - не более 25 минут;

Для успешной реализации Программы в спортивном зале ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка.

Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов возможностей детей.

Для реализации Программы созданы все необходимые материально – технические условия и методическое обеспечение.