

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад  
"Россияночка" п.Чернянка Белгородской области"

**"РАССМОТРЕНО"**  
на педагогическом совете  
МБДОУ "Россияночка"  
п. Чернянка  
Протокол № 1 от "31"08.2023г.

**"УТВЕРЖДЕНО"**  
заведующий МБДОУ  
"Россияночка" п.Чернянка  
С.И. Гребенкина/  
Приказ № 20 от "01"09.2023г.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1  
Принята в содержании образовательной  
программы МБДОУ "Детский сад  
"Россияночка" п.Чернянка  
Белгородской области"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**(от 4 до 7 лет)**  
**составлена на основе основной образовательной**  
**программы дошкольного образования**  
**муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**"Детский сад "Россияночка" п.Чернянка**  
**Белгородской области"**

Инструктор  
по физической культуре:  
Набока А.Н.

п. Чернянка 2023 г.

### Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1	<b>Раздел I. Целевой</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	3
1.1.2	Цели и задачи обязательной части программы (ФОП)	4-5
1.1.3	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.4	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.1.5	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей дошкольного возраста	5-8
1.2	Планируемые результаты освоения программы	8-11
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
1.4.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	11
2	<b>Раздел II. Содержательный</b>	11
2.1	Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»	11-13
2.1.1	Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (от 4 до 5 лет)	13-24
2.1.2	Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (от 5 до 6 лет)	24-34
2.1.3	Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)	35-47
2.1.4	Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в группе компенсирующей направленности (от 5 до 7 лет)	47-58
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	58-60
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	60-61
2.4	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	61-63
2.5.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	63
2.6.	Рабочая программа воспитания	63
2.7.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	63
3	<b>Раздел III. Организационный</b>	63
3.1	Психолого-педагогические условия	63
3.2	Особенности организации РППС группы	63-64
3.3	Материально-техническое обеспечение, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	64-66
3.4	Кадровые условия реализации программы	66
3.5	Календарный план воспитательной работы.	66-68
3.6	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	68

## Раздел I. Целевой

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области, которая разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 279-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 28.02.2023г.), с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее - ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847)

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Нормативно – правовая база разработки рабочей программы: [п. 1.1 ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской обл.»](#)

#### 1.1.1. Краткое описание содержания программы и ее разделов

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе программы** представлены цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения программы; характеристики особенностей развития детей 4-7 лет, подходы к педагогической диагностике планируемых результатов.

**Содержательный раздел программы** включает описание:

- ✓ задач и содержания образовательной деятельности по каждой из образовательных областей (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие) в соответствии с федеральной программой и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- ✓ перспективного планирования: содержание, формы, методы, приемы, условия реализации рабочей программы
- ✓ вариативных форм, способов, методов и средств реализации Федеральной программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- ✓ особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик;
- ✓ способов поддержки детской инициативы;
- ✓ особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся;
- ✓ направлений и задач коррекционно-развивающей работы
- ✓ рабочей программы воспитания,

**Организационный раздел** включает описание:

- психолого-педагогических условий реализации программы;
- особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды;

- материально-техническое обеспечение программы;
- обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания;
- перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных и кинематографических произведений;
- кадровые условия реализации программы;
- режим и распорядок дня;
- календарный план воспитательной работы.

### 1.1.2. Цели и задачи программы

**Ведущей целью рабочей программы** является разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода, и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности, на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

#### **Задачи:**

- 1) обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- 2) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 3) приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 4) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ

патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

8) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

10) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

11) достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Принципы и подходы к формированию рабочей программы полностью соответствуют заявленным в основной образовательной программе МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области» [п. 1.3. ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка»](#)

### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

**Основные участники реализации программы:** педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

**Социальными заказчиками реализации программы** как комплекса образовательных услуг выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

#### **Особенности разработки Программы:**

- ❖ условия, созданные в ДОО для реализации целей и задач программы;
- ❖ социальный заказ родителей (законных представителей);
- ❖ детский контингент;
- ❖ культурно-образовательные особенности МБДОУ «Россияночка» п. Чернянка;
- ❖ климатические особенности;
- ❖ взаимодействие с социумом.

**Значимые характеристики основной образовательной программы** [п. 1.3. ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка»](#)

### **1.1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка

позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные

и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка

возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

## 1.2. Планируемые результаты реализации программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой **возрастные характеристик возможных достижений ребенка к завершению ДО.**

### **Средняя группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Старшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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 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.
- 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 упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- 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 элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### ***Подготовительная группа***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

#### ***Группа компенсирующей направленности***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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 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.
- 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 упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- 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 элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

#### **п.1.6 ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка**

#### **1.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*В части программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлены целевые ориентиры на этапе завершения освоения парциальных программ.*

***Планируемые результаты освоения программы «Выходи играть во двор»:***

- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;
- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;
- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

## **Раздел II. Содержательный**

### **2.1. Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной 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 (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

***Основные цели и задачи:***

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

#### ***Выполнение основных движений***

##### ***(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)***

**Ходьба** (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

**Бег** (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

**Прыжки** (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

**Бросание, ловля, метание** (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

**Ползание, лазанье** (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать,

вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

***Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.***

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

***Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).***

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта;

### **2.1.1. Особенности образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (от 4 до 5 лет)**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**  
Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов и других полезных продуктов.

Формировать представления о необходимых человеку полезных веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершенным действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью ко взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Физическая культура.**

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной активности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногам на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх, с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в знакомых играх. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной

деятельности.

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

**Основные движения:** бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и уvertыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; прыгивание со скамейки; прямой галоп;

попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

**Общеразвивающие упражнения:** упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

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

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

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



икомбинирование движений в игре).

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

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полулелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

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

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

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

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

**В результате, к концу 5 года жизни** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

#### **Календарно-тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физическому воспитанию в средней группе (от 4 до 5 лет)**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Программное содержание
1	Ходьба и бег между двумя линиями.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;
2	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли).	1	упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
3	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Игровые упражнения «Не пропусти мяч», «Не задень»	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
4	Подпрыгивание вверх и приземление на полусогнутые ноги.	1	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении вперед, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
5	Прокатывание мячей друг другу.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
6	Ходьба и бег в колонне по одному на носках.	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
7	Ходьба в колонне по одному по дорожке (ширина 20 см.), чередуя с бегом в рассыпную по сигналу.	1	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
8	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
9	Ходьба в обход предметов, поставленных по углам площадки. Игровое упражнение мяч через сетку.	1	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
10	Лазание под дугу, сгруппировавшись «в комочек».	1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
11	Лазание под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	1	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
12	Перебрасывание мяча друг другу. Игровое упражнение «Перебрось - поймай».	1	
13	Ходьба по гимнастической скамейке, балансируя свободно руками.	1	
14	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	1	
15	Перебрасывание мяча через сетку (шнур).	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

16	Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.	1	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.  Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге враспынную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.  Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю, и ловля его двумя руками; повторить ползание на
17	Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными на расстоянии 1м. друг от друга.	1	
18	Ходьба с выполнением заданий по сигналу.	1	
19	Лазание под шнур, не касаясь руками пола.	1	
20	Прыжки на ногах через 4-5 линий.	1	
21	Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всей площадке.	1	
22	Ходьба по доске (ширина 15 см.) с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.	1	
23	Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см.) в прямом направлении.	1	
24	Бросание мяча в корзину.	1	
25	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.	1	
26	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	1	
27	Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Игровые упражнения «Не попадись», «Поймай мяч».	1	
28	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров).	1	
29	Перебрасывание мячей друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м. одно от другой) двумя руками снизу.	1	
30	Бег с выполнением заданий. Игровые упражнения «Не попадись», «Догони мяч».	1	
31	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками после отскока.	1	
32	Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

33	Прыжки и бег с ускорением. Игровые упражнения «Передай мяч», «Догони пару»	1	четвереньках. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять в ходьбе между сооружениями из «снега»; в умении действовать по сигналу воспитателя. Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
35	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1	
36	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Игровые упражнения «Пингвины», «Кто дальше бросит».	1	
37	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	1	
38	Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см. друг от друга.	1	
39	Ходьба и бег между сооружениями из снега. Игровые упражнения «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	1	
40	Перестроение в пары на месте.	1	
41	Прыжки со скамейки высота 25 см., с приземлением на полусогнутые ноги.	1	
42	Ходьба со скандинавскими палками. Игровые упражнения «Пружинка», «Веселые снежинки».	1	
43	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м. двумя руками снизу.	1	
44	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м. двумя руками из-за головы.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; упражнять в метании на дальность «снежков», развивая силу броска. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
45	Ходьба со скандинавскими палками. Игровые упражнения «Кто дальше», «Снежная карусель».	1	
46	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	
47	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.	1	
48	Ходьба и бег между снежными	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

	постройками. Игровые упражнения «Петушки ходят», «Снайперы».		Закреплять навык передвижения скользящим шагом «на лыжах».
49	Ходьба по канату.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом «на лыжах»; повторить игровые упражнения. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг «снежной бабы». Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.
50	Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	1	
51-52	Скандинавская ходьба. Игровые упражнения «Снежинки - пушинки», «Кто дальше».	2	
53	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	1	
54	Отбивание малого мяча одной рукой об пол.	1	
55	Бег и прыжки по сигналу. Игровые упражнения «Снежная карусель», «Прыжки к елке».	1	
56	Ходьба «змейкой», ходьба с перешагиванием через шнуры.	1	
57	Отбивание малого мяча одной рукой об пол.	1	
58	Прокатывание мячей друг другу в парах, на расстоянии 2,5 м.	1	
59	Перепрыгивание через препятствия. Игровые упражнения «Кто дальше бросит»	1	
60	Подлазание под шнур, высота 50 см.	1	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках. Повторить метание «снежков» в цель, игровые задания на «санках» (санки при необходимости заменяем).
61	Лазание под шнур прямо и боком.	1	
62	Перепрыгивание через препятствия. Игровые упражнения «Кто дальше бросит»	1	
63	Построение в три колонны.	1	
64	Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева	1	
65	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м.)	1	
66	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1	
67	Метание снежков в цель. Перепрыгивание через препятствия. Игровые упражнения на санках.	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

68	Прыжки из обруча в обруч 5-6 шт. на двух ногах.	1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать
69	Прокатывание мячей между предметами.	1	
70	Ходьба и бег с выполнением заданий. Перепрыгивание через препятствия. Игровые упражнения «Покружись», «Кто дальше бросит».	1	ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
71	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в метании мешочков в вертикальную цель; закреплять навык ползания на четвереньках.
72	Метание мешочков в вертикальную цель (диаметр 50 см.) одной рукой.	1	
73	Катание на санках. Игровые упражнения «Кто дальше бросит снежок», «Найдем Снегурочку».	1	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
74	Ходьба, перешагивая через набивные мешки.	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
75	Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи».	1	
76	Катание на санках. Игровые упражнения «Точно в цель», «Туннель».	1	Развивать ловкость и глазомер при метании «снежков»; повторить игровые упражнения.
77	Ходьба и бег с изменением направления.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
78	Ходьба и бег по наклонной доске.	1	
79	Ходьба и бег с изменением направления. Катание на санках. Игровые упражнения «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».	1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
80	Прыжки в длину с места.	1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.
81	Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние 2м.) и ловля мяча после отскока.	1	
82	Ходьба с выполнением заданий. Игровые упражнения «Подбрось – поймай», «прокати – не задень»	1	упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
83	Прокатывание мяча между предметами.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
84	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	1	
85	Бег в умеренном темпе. Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».	1	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

86	Ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
87	Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке.	1	
88	Ходьба попеременно коротким и	1	
	широким шагом. Игровые упражнения «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке» (ширина 15 см.)		в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
89	Прыжки на двух ногах через препятствия.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
90	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м.)	1	
91	Ходьба и бег с поиском своего места в колонне. Игровые упражнения «Прокати и поймай», «Сбей булаву»	1	
92	Прыжки в длину с места.	1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
93	Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м. способом от плеча.	1	
94	Ходьба и бег по кругу. Игровые упражнения «По дорожке»	1	
95	Метание мешочков на дальность.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
96	Ползание по гимнастической скамейке «по- медвежьи»	1	
97	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Игровые упражнения «Успей поймать», «Подбрось - поймай»	1	
98	Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки из обруча в обруч.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.
99	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания; прыжки на двух ногах между предметами.	1	
100	Ходьба змейкой. Игровые упражнения «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»	1	
101	Ходьба и бег парами. Перестроение в три колонны.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

102	Прокатывание мяча между кубиками «змейкой»	1	взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и под лазании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
103	Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками. Игровые упражнения «Достань до мяча», «Пробеги – не задень».	1	

104	Ходьба со сменой ведущего.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
105	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	1	
106	Ходьба с выполнением заданий. Игровые упражнения «Попади в корзину», «Подбрось - поймай».	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
107	Ходьба и бег враспынную, по сигналу занять свои места в колонне.	1	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
108	Метание в вертикальную цель (диаметром 50 см.) с расстояния 1,5-2 м. правой и левой рукой; ползание по гимнастической скамейке.	1	

**2.1.2. Особенности образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (от 5 до 6 лет)**

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

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в



двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

#### **Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); выпрыгивание на

возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### **Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;

перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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

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

#### **Спортивные игры:**

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

#### **Спортивные упражнения:**

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

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

#### **Формирование основ здорового образа жизни:**

педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах,

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

#### **Активный отдых.**

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

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

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

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

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

**В результате, к концу 6 года жизни,** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных

достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей

**Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому воспитанию в старшей группе (от 5 до 6 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во занятий	Программное содержание
1.	Ходьба и бег в колонне по одному, в беге врассыпную (на свежем воздухе)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2.	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах, броски мяча о пол между шеренгами	1	
3.	Построение в колонны,	1	
	упражнения в равновесии и прыжках		
4.	Ходьба на носках, развитие координации движений в прыжках в высоту (на свежем воздухе)	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
5.	Прыжки в высоту с места, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	
6.	Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя	1	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
7.	Ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (на свежем воздухе)	1	
8.	Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии	1	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.
9.	Бег по времени, упражнение в прыжках	1	
10.	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	1	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
11.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, прыжки на двух ногах	1	
12.	Бег на длинную дистанцию	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

13.	Бег с продолжительностью до 1 минуты: в ходьбе приставным шагом (на свежем воздухе)	1	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
14.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1	
15.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	
16.	Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу воспитателя (на свежем воздухе)	1	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
17.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	1	
18.	Ходьба и бег друг за другом	1	
19.	Ходьба с изменением темпа движений (на свежем воздухе)	1	
20.	Метание мяча в горизонтальную цель	1	
21.	Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия	1	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
22.	Ходьба парами, лазание в обруч (на свежем воздухе)	1	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
23.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий через скамейку	1	
24.	Бег с продолжительностью до 1,5 минут	1	
25.	Ходьба с высоким подниманием колен (на свежем воздухе)	1	
26.	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
27.	Бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	1	
28.	Ходьба с изменением направления движения (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
29.	Прыжки на правой и левой ноге по переменно	1	
30.	Бег с перешагиванием через предметы	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

31.	Ходьба с изменением темпа движения (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
32.	Ведение мяча в ходьбе	1	
33.	Бег на выносливость	1	
34.	Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя (на свежем воздухе)	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.  Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
35.	Подлезание под шнур прямо и боком	1	
36.	Бег с преодолением препятствий	1	
37.	Бег с сохранением дистанции друг от друга (на свежем воздухе)	1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
38.	Ходьба по наклонной доске	1	
39.	Игровые упражнения с бегом и прыжками	1	
40.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
41.	Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	1	
42.	Ходьба и бег умеренным темпом	1	Упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
43.	Ходьба и бег враспынную (на свежем воздухе)	1	
44.	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками	1	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
45.	Ходьба ритмичным шагом, прыжки на двух ногах	1	
46.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (на свежем воздухе)	1	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием.
47.	Лазанье по гимнастической стенке	1	
48.	Ходьба в среднем темпе между постройками	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом.
49.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	
50.	Ходьба по наклонной доске	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

51.	Ходьба и бег враспынную	1	в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
52.	Построение в колонну по одному	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
53.	Ходьба и бег по кругу (на свежем воздухе)	1	
54.	Прыжки в длину с места	1	
55.	Ходьба скользящим шагом	1	
56.	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу (на свежем воздухе)	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
57.	Перебрасывание мячей друг другу	1	
58.	Перестроение в колонну по одному	1	
59.	Прыжки через шнуры (на свежем воздухе)	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
60.	Построение в шеренгу, бег с прыжками	1	
61.	Ходьба в колонне по одному		
62.	Ходьба и бег враспынную (на свежем воздухе)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
63.	Равновесие – бег по гимнастической скамейке	1	
64.	Ходьба скользящим шагом	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
65.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (на свежем воздухе)	1	
66.	Прыжки в длину с места, ползание на четвереньках	1	
67.	Построение в одну шеренгу. Бег по кругу	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
68.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	
69.	Метание мешочков в вертикальную цель	1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
70.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг	1	



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

71.	Упражнять в непрерывном беге, проверка осанки и равнения (на свежем воздухе)	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.
72.	Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом	1	
73.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом.
74.	Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону (на свежем воздухе)	1	
75.	Ходьба по канату боком приставным шагом	1	
76.	Построение в колонну по одному	1	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
77.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления (на свежем воздухе)	1	
78.	Прыжки в высоту с разбега	1	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
79.	Бег в чередовании с ходьбой	1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
80.	Ходьба со сменой темпа движения (на свежем воздухе)	1	
81.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1	
82.	Бег и ходьба в чередовании	1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
83.	Ходьба с перестроением в колонну по два (на свежем воздухе)	1	
84.	Метание мешочков в горизонтальную цель	1	
85.	Бег на скорость, построение в шеренгу	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега;
86.	Ходьба колонной по одному, по кругу (на свежем воздухе)	1	
87.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг	1	повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки» Эстафету с большим мячом.
88.	Ходьба и бег с чередованием	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
89.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	
90.	Прыжки на месте через короткую скакалку	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

91.	Построение в шеренгу, длительный бег	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
92.	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по команде (на свежем воздухе)	1	
93.	Метание мешочков в вертикальную цель	1	
94.	Бег на скорость, построение в шеренгу	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
95.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	
96.	Прыжки – перепрыгивание через шнур	1	
97.	Бег на скорость, построение в колонну	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.
98.	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону (на свежем воздухе)	1	
99.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1	
100.	Бег с высоким подниманием бедра	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
101.	Ходьба и бег в колонне по одному (на свежем воздухе)	1	
102.	Прыжки в длину с разбега	1	
103.	Бег на выносливость, построение в колонну по одному	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
104.	Ходьба и бег между предметами колонной по одному (на свежем воздухе)	1	
105.	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками	1	
106.	Бег на скорость, построение в шеренгу	1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.
107.	Ходьба с изменением темпа движения (на свежем воздухе)	2	
108.	Ползание по гимнастической скамейке на животе	1	

### 2.1.3. Особенности образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» подготовительной группе (от 6 до 7 лет)

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

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

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

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

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

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

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

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

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

**Основные движения:** бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и

перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг друга набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега насоревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

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

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность,

целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 -5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

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

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и

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

#### **Активный отдых.**

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

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

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

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

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

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

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

**В результате, к концу 7 года жизни,** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими

детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому воспитанию в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во занятий	Программное содержание
1	Ходьба и бег в колонне по одному с чередованием с бегом.	1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
2	Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая набивные мячи.	1	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
3	Бег шеренгами. П/И «Догони свою пару» (на воздухе)	1	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
4	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
5	Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6-8 м.)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на пере ползание по гимнастической скамейке.
6	Ходьба и бег между предметами, змейкой. П/И «Быстро встань в колонну» (на воздухе)	1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега;
7	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	1	
8	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	1	



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

9	Ходьба и бег между предметами. П/И «Быстро передай» (на воздухе)	1	развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
10	Ходьба и ползание по гимнастической скамейке.	1	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.
11	Лазанье в обруч, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода.	1	
12	Ходьба и бег, в чередовании по сигналу. П/И «Прыжки по кругу» (на воздухе)	1	
13	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову.	1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
14	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	1	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
15	Бег с преодолением препятствий, в прыжках. П/И «Фигуры» (на воздухе)	1	
16	Прыжки с высоты 40 см. с приземлением на полусогнутые ноги на мат (коврик).	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
17	Прыжки с высоты 40 см. с приземлением на полусогнутые ноги на мат (коврик).	1	
18	Бег в среднем темпе (1,5 мин). Игровое упражнение «Кто самый меткий?» (на свежем воздухе)	1	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
19	Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).	1	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
20	Ведение мяча между предметами.	1	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
21	Бег с перепрыгиванием через предметы. П/И «Мяч водящему» (на воздухе)	1	
22	Ходьба со сменой темпа движений.	1	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

23	Ползание на четвереньках с мешочком на спине.	1	
24	Бег в умеренном темпе (продолжительность 2 мин.) П/И «Ловишки с ленточками» (на воздухе)	1	
25	Ходьба по канату (шнур) приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки ли середина стопы на канате.	1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
26	Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно.	1	
27	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с перешагиванием через предметы. П/И «Мышеловка» (на воздухе)	1	
28	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед.	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
29	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед.	1	
30	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика). П/И «Передача мяча» (на воздухе)	1	
31	Ведение мяча в прямом направлении между предметами с продвижением вперед.	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом
32	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.	1	
33	Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами. П/И «По местам». (на воздухе)	1	
34	Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.	1	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
35	Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз.	1	
36	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. П/И «Хитрая лиса»	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

37	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.	1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным
38	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	1	шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
39	Ведение мяча между предметами.	1	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
40	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 6м.)	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
41	Прокатывание мяча между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м.)	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
42	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Игровые упражнения на равновесие. (на воздухе)	1	
43	Подбрасывание мяча правой и левой рукой и ловля его двумя руками.	1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
44	Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м.)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
45	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. П/И «Лягушки и цапля» (на воздухе)	1	
46	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	1	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
47	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед (дистанция 10 м.)	1	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
48	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. Игровое упражнение «Кто дальше бросит» (на воздухе)	1	
49	Ходьба по рейке гимнастической скамьи с мешочком на голове, руки произвольно.	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

50	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
51	Ходьба и бег в умеренном темпе. Игровое упражнение «Проскользни – не упади», П/И «Два мороза» (на воздухе)	1	
52	Прыжки в длину с места.	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
53	Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока.	1	
54	Игровое упражнение «Снежная королева». Игра «Два мороза» (на воздухе)	1	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках.
55	Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками.	1	
56	Переброска мячей друг другу с ловлей после отскока от пола.	1	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг).
57	Ходьба и бег между снежками. Катание друг друга на санках. (на воздухе)	1	
58	Ползание на четвереньках с мешочком на спине.	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с прыжками.
59	Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 шт., расстояние между предметами 1м).	1	
60	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега. П/И «По ледяной дорожке». (на воздухе)	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Упражнять детей в ходьбе с выполнением
61	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.)	1	
62	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с прыжками.
63	Ходьба «змейкой». Игровое упражнение «точная подача». (на воздухе)	1	
64	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Упражнять детей в ходьбе с выполнением
65	Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге.	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

66	Ходьба с выполнением задания. Игровое упражнение «Гонки санок». (на воздухе)	1	заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
67	Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам.	1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую скамейку; повторить упражнения на сохранение равновесия при
68	Метание мешочков в	1	

	горизонтальную цель правой и левой рукой.		ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
69	Ходьба с выполнением задания. П/В «Гонка санок» (эстафета) (на воздухе)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.
70	Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места.	1	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. лазанье на гимнастическую стенку.
71	Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
72	Ходьба и бег выполнение задания «Найди свой цвет». Игровое упражнение «Метание снежков» (на воздухе)	1	
73	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
74	Эстафета с мячом.	1	
75	Бег на скорость (дистанция 10 м.). П /И «Лягушки в болоте». (на воздухе.)	1	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
76	Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании под шнур.
77	Прыжки через шнуры, расположенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м.)	1	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость.
78	П/и «Мы веселые ребята,», П/И «Охотники и утки» (на воздухе)	1	
79	Ходьба с выполнением задания.	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение
80	Метание мешочков в горизонтальную цель.	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

81	Бег на скорость «Кто скорее до мяча». П/И «Горелки». (на воздухе)	1	равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
82	Прыжки на правой и левой ногой между кубиками.	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье под шнур; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
83	Лазанье под шнур прямо и боком, не задев шнур.	1	
84	Игровые упражнения «Салки - перебежки», «Передача мяча в колонне» (на воздухе)	1	
85	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
86	Переброска мячей друг другу в парах.	1	
87	Игровое упражнение «Быстро в шеренгу». П/И «Охотники и утки». (на улице)	1	
88	Прыжки в длину с разбега.	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
89	Прыжки в длину с разбега.	1	
90	Игровые упражнения «Пас ногой», «Пингвины». (на воздухе)		
91	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне.	1	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
92	Метание мешочков на дальность.	1	
93	«Перебежки», Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Поймай мяч» (на воздухе)	1	
94	Игровое задание «По местам».	1	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
95	Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров).	1	
96	Игровое упражнение «Передача мяча в колонне». П/И «Лягушки в болоте» (на воздухе)	1	
97	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м.)	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность
98	Ходьба по гимнастической скамейке, навстречу друг другу.	1	

99	Игровые упражнения «Пас на ходу», «Брось - поймай». (на воздухе)	1	движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
100	Ходьба и бег со сменой темпа движения.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
101	Прыжки в длину с разбега.	1	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
102	Игровые упражнения «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч». П/И «Мышеловка» (на воздухе)	1	
103	Ползание на четвереньках оп гимнастической скамейки.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
104	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на
105	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. П/И «Хитрая лиса»	1	дальность, в прыжках, в равновесии.
106	Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.	1	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;
107	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	1	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.
108	Бег в умеренном темпе (1,5 мин.). Прыжки на двух ногах. П/И «Совушка» (на воздухе)	1	

#### 2.1.4. Особенности образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в группе компенсирующей направленности (от 5 до 7 лет)

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья и факторах, разрушающих здоровье).

Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больными (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физической культурой и спортом.

Знакомить доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на детской площадке.

**Физическая культура.** Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазить по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести во время ходьбы. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;



воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

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

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

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

#### **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.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролазание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролазание 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 вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов - поочередно через каждый (высота 15–20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега примерно 100 см), в высоту с разбега (30 - 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

#### **Ритмическая гимнастика:**

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

#### **Спортивные упражнения**

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. **Активный отдых.**

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей

дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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

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

**Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому воспитанию в группе компенсирующей направленности (от 5 до 7 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во занятий	Программное содержание
1.	Ходьба и бег в колонне по одному, в беге врассыпную (на свежем воздухе)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2.	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах, броски мяча о пол между шеренгами	1	
3.	Построение в колонны, упражнения в равновесии и прыжках	1	
4.	Ходьба на носках, развитие координации движений в прыжках в высоту (на свежем воздухе)	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
5.	Прыжки в высоту с места, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1	
6.	Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя	1	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
7.	Ходьба с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (на свежем воздухе)	1	
8.	Пребрасывание мяча друг другу на расстоянии	1	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

9.	Бег по времени, упражнение в прыжках	1	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
10.	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	1	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить про лазание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
11.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, прыжки на двух ногах	1	
12.	Бег на длинную дистанцию	1	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
13.	Бег с продолжительностью до 1 минуты: в ходьбе приставным шагом (на свежем воздухе)	1	
14.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1	
15.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	
16.	Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу воспитателя (на свежем воздухе)	1	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
17.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	1	
18.	Ходьба и бег друг за другом	1	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
19.	Ходьба с изменением темпа движений (на свежем воздухе)	1	
20.	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием
21.	Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия	1	
22.	Ходьба парами, лазание в обруч (на свежем воздухе)	1	через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
23.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий через скамейку	1	
24.	Бег с продолжительностью до 1,5 минут	1	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
25.	Ходьба с высоким подниманием колен (на свежем воздухе)	1	
26.	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
27.	Бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	1	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

28.	Ходьба с изменением направления движения (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
29.	Прыжки на правой и левой ноге по переменно	1	
30.	Бег с перешагиванием через предметы	1	
31.	Ходьба с изменением темпа движения (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
32.	Ведение мяча в ходьбе	1	
33.	Бег на выносливость	1	
34.	Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя (на свежем воздухе)	1	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
35.	Подлезание под шнур прямо и боком	1	
36.	Бег с преодолением препятствий	1	
37.	Бег с сохранением дистанции друг от друга (на свежем воздухе)	1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
38.	Ходьба по наклонной доске	1	
39.	Игровые упражнения с бегом и прыжками	1	
40.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
41.	Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	1	
42.	Ходьба и бег умеренным темпом	1	
43.	Ходьба и бег враспынную (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием.
44.	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками	1	
45.	Ходьба ритмичным шагом, прыжки на двух ногах	1	
46.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (на свежем воздухе)	1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

47.	Лазанье по гимнастической стенке	1	прыжках. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками;
48.	Ходьба в среднем темпе между постройками	1	
49.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
50.	Ходьба по наклонной доске	1	
51.	Ходьба и бег враспынную	1	
52.	Построение в колонну по одному	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
53.	Ходьба и бег по кругу (на свежем воздухе)	1	
54.	Прыжки в длину с места	1	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
55.	Ходьба скользящим шагом	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
56.	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу (на свежем воздухе)	1	
57.	Перебрасывание мячей друг другу	1	
58.	Перестроение в колонну по одному	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
59.	Прыжки через шнуры (на свежем воздухе)	1	
60.	Построение в шеренгу, бег с прыжками	1	
61.	Ходьба в колонне по одному		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
62.	Ходьба и бег враспынную (на свежем воздухе)	1	
63.	Равновесие – бег по гимнастической скамейке	1	
64.	Ходьба скользящим шагом	1	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
65.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки (на свежем воздухе)	1	
66.	Прыжки в длину с места, ползание на четвереньках	1	
67.	Построение в одну шеренгу. Бег по кругу	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

68.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
69.	Метание мешочков в вертикальную цель	1	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
70.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг	1	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;
71.	Упражнять в непрерывном беге, проверка осанки и равнения (на свежем воздухе)	1	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.
72.	Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом	1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.
73.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
74.	Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону (на свежем воздухе)	1	Повторить игровые упражнения с бегом.
75.	Ходьба по канату боком приставным шагом	1	
76.	Построение в колонну по одному	1	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную;
77.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления (на свежем воздухе)	1	разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
78.	Прыжки в высоту с разбега	1	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
79.	Бег в чередовании с ходьбой	1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения;
80.	Ходьба со сменой темпа движения (на свежем воздухе)	1	упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
81.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	1	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
82.	Бег и ходьба в чередовании	1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
83.	Ходьба с перестроением в колонну по два (на свежем воздухе)	1	
84.	Метание мешочков в горизонтальную цель	1	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
85.	Бег на скорость, построение в шеренгу	1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
86.	Ходьба колонной по одному, по кругу (на свежем воздухе)	1	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега;
87.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг	1	повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки» Эстафету с большим мячом.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

88.	Ходьба и бег с чередованием	1	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
89.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	
90.	Прыжки на месте через короткую скакалку	1	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
91.	Построение в шеренгу, длительный бег	1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
92.	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по команде (на свежем воздухе)	1	
93.	Метание мешочков в вертикальную цель	1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
94.	Бег на скорость, построение в шеренгу	1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
95.	Ходьба и бег между предметами (на свежем воздухе)	1	
96.	Прыжки – перепрыгивание через шнур	1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
97.	Бег на скорость, построение в колонну	1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
98.	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону (на свежем воздухе)	1	
99.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.
100.	Бег с высоким подниманием бедра	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
101.	Ходьба и бег в колонне по одному (на свежем воздухе)	1	
102.	Прыжки в длину с разбега	1	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
103.	Бег на выносливость, построение в колонну по одному	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
104.	Ходьба и бег между предметами колонной по одному (на свежем воздухе)	1	
105.	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками	1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
106.	Бег на скорость, построение в шеренгу	1	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
107.	Ходьба с изменением темпа движения (на свежем воздухе)	1	
			Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением

108.	Ползание по гимнастической скамейке на животе	1	темпа движения; игровые упражнения с мячом.
------	---	---	---

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:**

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Традиционно различаются три группы **методов** физического развития и воспитания.

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 название инструктором по физической культуре 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 **средствам физического**

#### **воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

1. *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;

2. *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;

3. *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 организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

1. Разные виды занятий по физической культуре;
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
3. Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей;
5. 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.

#### **Особенности и направления поддержки детской инициативы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

*Способы поддержки инициативы детей:*

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

*Направления поддержки детской инициативы:*

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во
- взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
  - познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	«Физическая культура»	Двигательная Коммуникативная познавательно-исследовательская игровая музыкально-художественная	Подвижные игры игровые упражнения спортивные игры и упражнения двигательная активность на прогулке физкультурные занятия (Игровые, соревновательные, контрольно-диагностические) гимнастика физкультминутки игры-имитации физкультурные досуги и праздники эстафеты соревнования дни здоровья туристические прогулки экскурсии реализация проектов
	«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»	Двигательная Игровая Продуктивная коммуникативная трудовая познавательно-исследовательская музыкально-художественная чтение художественной литературы.	Игровые упражнения упражнения на развитие мелкой моторики дидактические игры гимнастика после сна закаливающие процедуры двигательная активность на прогулке беседы игровые проблемные ситуации викторины

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### Формы и методы оздоровления детей

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки.</li> </ul>
----	-----------------------------------	--

2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• походы;</li> <li>• дозированная ходьба;</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• контрастное обливание ног.</li> </ul>
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима;</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>
6.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>• музыкально-театральная деятельность;</li> <li>• пение.</li> </ul>
7.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекций и беседы;</li> <li>• спец занятия;</li> <li>• папки передвижки</li> <li>• уголки здоровья в группах</li> <li>• спортивные уголки в группах</li> </ul>

#### **2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Одним из важных условий реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

*Основные задачи работы с родителями*

установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника

- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

В основу реализации работы с семьёй заложены следующие *принципы*:

- партнёрство родителей и педагогов в воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения;
- помощь, уважение и доверие к ребёнку со стороны педагогов и родителей;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и ДООУ.

**Формы работы инструктора по физической культуре с семьей:**

Цель – пополнить специальными педагогическими знаниями родителей по приобщению детей дошкольного возраста к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

**Формы работы с родителями**

Название	Задачи	Результат
Анкетирование Беседы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДООУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
Оформление фотовыставок. Выставки совместных работ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>

<p>Дни и недели открытых дверей. Конкурсы. Совместные мероприятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

**2.5. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы [п. 2.4. ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка»](#)**

**2.6. Рабочая программа воспитания [п. 2.5. ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской обл.»](#)**

**2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Содержание (и ссылки) на парциальные программы региональный компонент**

**[«Выходи играть во двор»](#)**

**Цель программы:** обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Психолого-педагогические условия [п. 3.1. ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской обл.»](#)**

**3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства спортивного зала и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала построена на следующих принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативность;
5. доступность;
6. безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: маты, мягкие модули.

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и спортивное оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение программы**

В учреждении созданы необходимые условия для организации работы по физическому развитию детей и организации самостоятельной двигательной деятельности. На территории детского сада расположена спортивная площадка, площадки для подвижных игр, яма для прыжков, лестницы для лазания, дуги.

Инструктор по физической культуре использует методические материалы и средства обучения в полном объеме, что способствует качественному выполнению программы. Перечень методических материалов представлен при описании образовательной области «Физическое развитие».

Спортивный зал оснащён необходимым физкультурным оборудованием в соответствии с ФГОС ДО.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря
------	------------------------------------



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

1	Доска ребристая
2	Бревно гимнастическое напольное
3	Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)
4	Беговая дорожка (детский тренажер)
5	Велотренажер детский
6	Гантели детские 500 гр
7	Кальцеброс
8	Дорожка змейка
9	Дуга малая
10	Дуга большая
11	Дорожка-мат
12	Канат
13	Кегли (набор)
14	Лестница верёвочная
15	«Летающая «тарелка
16	Мат большой
17	Мат малый
18	Мат складывающийся
19	Мячи резиновые
20	Мячи гимнастические
21	Мост гимнастический деревянный
22	Обручи
23	Стенка гимнастическая деревянная
24	Стойка для прыжков
25	Скакалки

**Учебно-методическое обеспечение программы**

№ п/п	Автор составитель	Наименование издания	Издательство, год издания
1	Борисова М.М.	Физическое развитие детей 2-7 лет (сюжетно-ролевые занятия).	Издательство «Учитель», Волгоград, 2020
2	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5 лет).	Мозаика-Синтез, Москва, 2020
3	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5 -6 лет)	Мозаика-Синтез, Москва, 2020
4	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Мозаика-Синтез, Москва, 2020
5	Пензулаева Л.И	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.	Мозаика-Синтез, Москва, 2020

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

6	Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр.	Мозаика-Синтез, Москва, 2013
7	Серия «Рассказы по картинкам»	«Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».	Мозаика-Синтез, Москва, 2014
8	Серия «Расскази детям о...»	«Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах»	Мозаика-Синтез, Москва, 2014
9	Плакаты	«Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»	Мозаика-Синтез, Москва, 2014
10	Голубева Л.Г.	Гимнастика и массаж для самых маленьких.	Мозаика-Синтез, Москва, 2014
11	Картотека сюжетных игр	Подвижные игры для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста	Издательство «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2013

**3.4. Кадровые условия реализации программы [п. 3.5. ООП ДО МБДОУ «Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской обл.»](#)**

**3.5. Календарный план воспитательной работы**

Направления воспитания	Воспитательное событие	Задачи воспитания
Социальное	1 сентября – День Знаний	Формировать устойчивые представления о том, что образованность очень важна в современном обществе. Дать понятие о том, что для получения знаний важно желание, усидчивость и трудолюбие
Трудовое	27 сентября День Дошкольного работника	Формировать первичные представления о ценностях труда, о различных профессиях. Воспитывать интерес и уважение к труду взрослых на примере профессий сотрудников дошкольной организации, желание оказывать помощь взрослым, бережное отношение к результату труда.
Этико-эстетическое	4 октября - Всемирный день животных	Формировать первичные представления об экологических ценностях, основанных на заботе о животных. Воспитывать положительные нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к животному миру, желание участвовать в экологических мероприятиях и акциях, проявлять заботливое отношение к животным.
Трудовое	16 октября - Международный день Хлеба	Закрепить знания детей о хлебе как одном из величайших богатств на земле. Рассказать детям, как на наших столах появляется хлеб, какой длинный путь он проходит, прежде чем мы его съедим. Воспитывать бережное отношение к хлебу, уважение к труду людей, которые выращивают и пекут хлеб.
Социальное	3 ноября - День Рождения детского сада	Формировать социокультурные ценности, основанные на традициях детского сада, на уважении к труду взрослых. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, стремление к самостоятельности, навыки культурного поведения, желание принимать участие в мероприятиях.
Патриотическое	4 ноября – День народного	Формировать социокультурные ценности, основанные на знаниях национальных традиций и обычаев. Воспитывать любовь к родному краю, уважительное отношение к истории и традициям России, к людям разных национальностей.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

	единства	
Социальное	26 ноября – День Матери	Расширять представления о семейных ценностях, семейных традициях, бережное отношение к ним. Воспитывать положительные нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к матери. Побуждать проявлять уважительное, заботливое отношение к родителям.
Патриотическое	9 декабря – День Героев Отечества	Познакомить детей с историей возникновения праздника День Героев Отечества. Расширять знания о событиях, имеющих историческую ценность. Знакомить с символикой страны на примере Ордена Святого Георгия. Воспитывать уважительное отношение к людям, чье служение Отечеству – пример мужества и доблести. Способствовать формированию патриотических чувств.
Физическое и оздоровительное	День здоровья (сентябрь, январь, апрель)	Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, развивать двигательную активность, ловкость, выносливость и пр., приобщать детей к занятиям физкультурой, к здоровому образу жизни.
Социальное	Новогодний праздник. Акция «В защиту ели»	Формировать положительное отношение к миру и традициям детского сада, создавать условия для активного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, расширять представления о положительных поступках, соблюдать правила поведения.
Познавательное	7 января Рождество Христово	Воспитывать духовно-нравственные ценности, основанные на культурно-исторических принципах и традициях, формировать первоначальные представления о христианских праздниках и их атрибутике, расширять и активизировать словарный запас посредством малых фольклорных форм.
Этико-эстетическое	11 января День заповедников и национальных парков России	Формировать у детей элементы экологического сознания, экологических знаний об устройстве мира природы и месте человека в нём. Развивать навыки экологически грамотного поведения в природе.
Патриотическое	Урок мужества. 29 января - День освобождения п.Чернянка от немецко-фашистских захватчиков	Знакомство обучающихся с историей нашей страны в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, понимания у детей значимости Победы в Великой Отечественной войне, способности выражать благодарность людям, пережившим войну и трудные послевоенные годы.
Познавательное	8 февраля День Российской науки	Знакомить детей с историей возникновения Дня науки, расширять кругозор путём популяризации знаний о достижениях в различных областях науки. Создавать условия для возникновения предпосылок для ранней проф. ориентации.
Патриотическое	23 февраля День Защитника Отечества	Развивать первичные представления о военно-патриотических ценностях и истории Российской армии, формировать высшие нравственные чувства уважения и гордости к её доблестному прошлому. Расширять представления о родах войск и военных профессиях.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»

Социальное	8 марта Мамин День	Воспитывать высокие нравственные чувства любви, уважения и заботы к женщинам, поддерживать желание участвовать в праздниках и доставлять мамам радость своими достижениями и успехами.
------------	-----------------------	--

### 3.6. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

#### Календарный учебный график

<b>Организация образовательной деятельности</b>			
<b>Средняя группа</b>	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год</b>
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на воздухе	1	4	36
<b>Старшая группа</b>	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год</b>
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на воздухе	1	4	36
<b>Подготовительная группа</b>	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год</b>
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на воздухе	1	4	36
<b>Компенсирующая группа</b>	<b>В неделю</b>	<b>В месяц</b>	<b>В год</b>
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на воздухе	1	4	36
<b>Оздоровительная работа</b>			
Утренняя гимнастика	Ежедневно		
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно		
Гигиенические процедуры	Ежедневно		

#### Учебный план

<b>Дни недели</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>Компенсирующая группа</b>
Понедельник	9.10 – 9.30	9.40 – 10.05	11.30 – 12.00 (на воздухе)	
Вторник	11.20 - 11.40 (на воздухе)		10.20 – 10.50	9.00 – 9.30
Среда				
Четверг	9.40 – 10.00	9.00 - 09.20		11.30 – 12.00 (на воздухе)
Пятница		11.35 – 12.00 (на воздухе)	10.20 – 10.50	9.40 – 10.10

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Россияночка» п. Чернянка Белгородской области»