

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 63» муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МАДОУ № 63  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МАДОУ № 63  
\_\_\_\_\_ (Герасимова О.К.)  
Приказ № 144 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа**  
инструктора по физической культуре  
для детей с 1-го года до 7-ми лет  
образовательная область «Физическое развитие»

*2023-2026 учебный год*

*Составитель: Любовенко Е.А. – инструктор  
по физической культуре*

## СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	3
Нормативно-правовые документы .....	4
Характеристика детей и групп ДОО .....	4
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы .....	4
1.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми .....	6
1.4. Характеристика возрастных особенностей детей .....	7
Ранний возраст (от одного года до трех лет).....	7
Вторая группа детей раннего возраста (второй год жизни).....	7
Первая младшая группа (третий год жизни) .....	10
Дошкольный возраст (от трех до семи лет) .....	12
Вторая младшая группа (четвертый год жизни) .....	12
Средняя группа (пятый год жизни).....	13
Старшая группа (шестой год жизни) .....	14
Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни).....	15
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	18
2.1. Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.....	18
2.2. Интеграция с другими образовательными областями.....	42
2.3. Формы организации.....	43
2.4. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.....	45

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Цель рабочей программы: реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского 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, 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;
- построение (структуризация) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей возможностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год (1 сентября 2023 года – 31 августа 2024 года).

### Нормативно-правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955
5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
7. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

### Характеристика детей и групп ДОО

#### 1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Возраст	Планируемые результаты
К двум годам	ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.
К трем годам	ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам,

	<p>проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.</p>
К четырем годам	<p>ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
К пяти годам	<p>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.</p> <p>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.</p>
К шести годам	<p>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,</p>

	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, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.
К семи годам	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; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

### 1.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

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

планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

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

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

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

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

Инструментарий для педагогической диагностики

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики

#### 1.4. Характеристика возрастных особенностей детей

##### Ранний возраст (от одного года до трех лет)

##### **Вторая группа детей раннего возраста (второй год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

#### Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов.

Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

**Развитие моторики.** Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

**Психические функции.** Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых существенных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи



месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия - функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести-восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет; активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису. Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам:

«надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закрепленном в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой

ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

**Навыки.** Дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним и пр.). Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Постепенно, из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Дети активно воспроизводят бытовые действия, доминирует подражание взрослому. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайцы и другие мягкие игрушки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать; мисочку, чтобы накормить мишку).

**Коммуникация и социализация.** Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрения своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого. Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сопереживание. На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности и режимных моментах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

**Саморегуляция.** Владение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

**Личность.** Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.

### Первая младшая группа (третий год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

**Развитие моторики.** Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

**Психические функции.** Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного

«мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

**Детские виды деятельности.** В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

**Коммуникация и социализация.** На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

**Саморегуляция.** Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

**Личность.** У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний

возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

#### **Вторая младшая группа (четвертый год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования эталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не протестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий превосходить действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

### Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным

содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

#### **Старшая группа (шестой год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных

способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

#### **Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («*полуростовой скачок роста*»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия,



сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности Физическое развитие

Возраст	Задачи	Содержание
От 1 года до 2 лет	<p>формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;</p> <p>создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве;</p> <p>поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;</p> <p>укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), удерживать равновесие при ходьбе, беге, координировать движения рук и ног при выполнении упражнений, побуждает детей к самостоятельному выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает, создаёт положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p> <p><i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие упражнения):</p> <p>В процессе физического воспитания педагог обеспечивают условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений..</p> <p>Ходьба: за педагогом стайкой в прямом направлении. Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 20–30 см.), с поддержкой, в вверх и вниз по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м), подниматься на ступеньки и спускаться; перешагивать через веревку, палку, кубик высотой 10-15 см.</p> <p>Ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров; подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см.), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см); лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.</p> <p>Катание, бросание: катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя); бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Педагог помогает детям выполнять упражнения (наклоны вперед, приседания и др.) с использованием предметов (погремушки, колечки, платочки), у опоры (стул, скамейка), и на них. В комплекс включаются упражнения с поворотами корпуса влево и вправо, с наклоном туловища вперед (поднять предмет с пола), с поднятием и опусканием рук, из положения стоя, сидя, лежа на животе, с переворотами со спины на живот и обратно.</p> <p>Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог проводит подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, вызывая положительные эмоции, используя игрушки и зрительные ориентиры.</p> <p>Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для формирования двигательных навыков и развития психофизических качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит</p>

		<p>мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой, пользоваться предметами личной гигиены).</p>
<p>От 2 до 3 лет</p>	<p>обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;</p> <p>формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):.</p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.</p> <p>Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Упражнение в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).</p> <p>Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).</p> <p>Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.</p> <p>Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4</p>

м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки

		<p>и автомобиль»,</p> <p>«Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.</p>
От 3 до 4 лет	<p>продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость; формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям,</p>	<p>Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организовывает активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.</p> <p>Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную), с выполнением заданий (остановка,</p>

	<p>самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.</p>	<p>приседание, поворот и др.). Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).</p> <p>Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</p> <p>Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p>Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает</p>
--	---	--

разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения<sup>3</sup> 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.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

		<p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения.</p> <p>День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.</p>
От 4 до 5 лет	<p>продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности,</p>



<p>продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;</p> <p>формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;</p> <p>воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные</p>	<p>закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p>Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.</p> <p>Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.</p> <p>Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с</p>
--	--

	<p>привычки, осознанное отношение к здоровью.</p>	<p>расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.</p> <p>Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5—10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу за</p>
--	---	--

руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

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

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц»,

«Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву»,

«Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору»,

«Водяной» и др.

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

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

имеющихся условий.

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

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 «полуелочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать 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), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

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

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

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

<p>От 5 до 6 лет</p>	<p>продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;</p> <p>учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;</p> <p>формировать представления о</p>	<p>Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными</p> <p>физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через</p>
----------------------	--	---

	<p>разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>5–6 мячей).</p> <p>Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3—4 раза до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).</p> <p>Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.</p> <p>Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см.</p> <p>Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад,</p>
--	--	---

через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднятие ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким 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, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет

соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные упражнения<sup>4</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

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

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

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



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

Спортивные игры 5 Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

		<p>Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры</p> <p>Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки*.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,</p>
От 6 до 7 лет	<p>продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические</p>	<p>Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе</p>

<p>упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве; воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности; формировать осознанную потребность в двигательной активности; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного</p>	<p>организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p>Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.</p> <p>Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в</p>
---	---

	<p>отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p>	<p>колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10—15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).</p> <p>Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.</p> <p>Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), а также в движущуюся цель.</p> <p>Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20—40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5—6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100—140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180—190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).</p> <p>Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.</p>
--	---	---

Общеразвивающие упражнения. 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 паузами и поточно, под счет, музыку и др. 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 др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты

товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка»,

«Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (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.

Спортивные игры<sup>7\*</sup>. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 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 т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

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

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

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.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья

(зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Активный отдых.

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

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

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

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

Туристские прогулки и экскурсии<sup>8</sup>. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое



		<p>походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--	---

## 2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Интеграция образовательной области «*Физическое развитие*» с образовательной областью

«*Познавательное развитие*»

Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью «*Познавательное развитие*».

• На физкультурных занятиях дети встречаются с элементарными математическими представлениями:

- совершенствуется умение ориентироваться в пространстве – определять центр, углы зала (левый, правый, умение двигаться в заданном направлении (*змейкой, по диагонали, в обратную сторону*)).

- закрепляем понятия: широкий-узкий, короткий-длинный, геометрические фигуры.

- закрепляем навыки порядкового счета, например, подпрыгнуть на одной (*двух*) ногах указанное количество раз, посчитать количество прыжков до кубика, прыгать по 5 раз на правой и левой ноге, прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета.

• Интегрированные физкультурные занятия и экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропинке, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки.

• При проведении физкультурных досугов и развлечений используются пословицы и поговорки, загадки о временах года, явлениях природы.

На физкультурных занятиях совершенствуются знания о явлениях природы (п/и «*Солнышко и дождик*», «*Снежинки*», «*Снежная фигура*», игра с мячом «*У меня в огороде*», общественной жизни (п/и «*Поезд*», «*Самолеты*», повадках животных, птиц, насекомых (игровые упражнения «*Бабочки*», «*Цапля*» и др., п/и «*Лягушки*», «*Воробушки и кот*», «*Летает, плавает, бегают*», «*Мыши в кладовой*», «*Лиса и гуси*» и др.)

Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра, при плавании знакомятся со свойствами воды.

Интеграция образовательной области «*Физическое развитие*»

с образовательной областью

«*Речевое развитие*»

• В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на

развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

- Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.
- С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

Интеграция образовательной области «*Физическое развитие*»

с образовательной областью:

«*Художественно-эстетическое развитие*»

- Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.
- Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, притопы – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной.

Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

- В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

### 2.3. Формы организации

Педагог может использовать следующие формы реализации Программы образования в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

При выборе форм, методов, средств реализации Программы образования педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

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

Возраст	Формы реализации
От 1 года до 3 лет	двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);
От 3 лет до 8 лет	двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

#### 2.4. Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам

##### Первая младшая группа (2- 3 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин. Всего 68 в год.

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

-27 мая – 1 июня

#### Тематическое планирование физкультурных занятий на I квартал

Номер НОД	Тема НОД	Программное содержание	Часы
№1	« Собачка в гостях у детей»	Вызвать у детей желание играть, заниматься.	2ч.
№2	«Зайчики»	Обучение детей прыгать на двух ногах 2-3 прыжка, бросать мяч снизу двумя руками, ходить по доске.	6ч.
№3	«Погремушка весёлая игрушка»	Обучение детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур, закрепить умение катать мячи друг другу, бег между предметами.	6ч.
№4	По сказке «Курочка ряба»	Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Обучение детей выполнять основные движения ( ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии со словами текста п/и « Мой весёлый звонкий мяч».	6ч.
№5	« Яркие флажки»	Обучение детей бегать в колонне, встать в круг, подлезать под верёвку.	4ч.

#### Тематическое планирование физкультурных занятий в на II квартал

№6	«Серенькая кошечка»	Обучение детей ходить по прямой сохраняя равновесие, развивать умение имитировать движения, звукоподражанию. Обучать ползать в обруч, ходить по прямой на носках, при прыжке сильно отталкиваться	6ч.
№7	«Непослушные мячи»	Ознакомить со свойствами мяча и выполнять с ним упражнения, катать мячи вперёд, бросание о пол, разучивание действий с мячом, удерживать двумя руками, переносить, класть в корзину.	4ч.
№8	«Занятия с гантелями»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, развивать умение подлезать под дугу, ловить мяч, брошенный воспитателем, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	4ч.

№9	«Красивая игрушка – куколка Катюша»	Обучать выполнять упражнения по показу, ползать; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться, не теряя равновесие.	6ч.
№10	« Яркие флажки»	Обучение детей ползать на четвереньках по скамье, влезать на лестницу. Привлекать детей к сбору инвентаря.	6ч.
<b>Тематическое планирование физкультурных занятий на III квартал</b>			
№11	Мини игра «Есть у нас огород»	Стимулировать с помощью игры двигательную и познавательную активность детей. Развивать самостоятельность в выборе способов преодоления препятствий. Обучать пользоваться строительным материалом и обыгрывать постройки.	4ч.
№12	«Магазин игрушек»	Отрабатывать навык бросания и ловли мяча. Обучать ползать на четвереньках по скамье, сохраняя равновесие , и ходьба по скамье с согласованным движением рук и ног.	4ч.
№13	«Зайка серенький сидит»	Упражнять ползать по скамье сохраняя равновесие. Ходить по скамье с согласованным движением рук и ног ( по наклонной ). Обучение детей прыгать с продвижением вперёд.	6ч.
№14	«Лукошко с цыплятами»	Обучать детей строится в полукруг по зрительным ориентирам, развивать равновесие, быстроту, ловкость. Воспитывать сочувствие к младшему и слабому.	6ч.
	14 тем		68ч.

### Вторая младшая группа ( 3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

### Тематическое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

№ НОД Кол- во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Колобок» Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при	Лепка по русской народной сказке «Колобок»; повторить	Чтение сказки «Колобок»; обыгрывание сказки «Колобок»

	прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела, перешагивая рейки змейки, закреплять двигательные умения ходить и бегать с изменением направления. Развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью культуры.	знания о форме ( круг, квадрат) предмета, цвете ( красный, синий, жёлтый).	
№2 6ч.	Целевая прогулка на полянку Вызвать у детей интерес, научить ходить в коллективе, парами. Приобщать детей к здоровому образу жизни ; формировать культурно - гигиенических навыков	Беседа «Как вести себя на полянке»	Погулять в парке, понаблюдать за осенними изменениями в природе (птицы, деревья, трава ветер);
№3 4ч	«В гостях Миша с самолётом» Формировать умение ходить колонной друг за другом, закрепить умение прыгать на двух ногах, бегать между предметами не сбивая их, бросать мяч снизу двумя рука	Рассматривание самолёта; Лепка « весёлый самолёт»	Чтение стихотворение А. Барто «Самолёт»
№4 6ч.	«Зайчики» Отрабатывать навык прыжка на 1 ноге (2-3) прыжка, формировать умения бросать мяч снизу двумя руками снизу, совершенствовать умения ходить по доске, сохраняя равновесие.	Повторить подвижные игры	Беседа на тему «Осенние деньки» Загадывание загадок
№5 4ч.	«Дружные ребята» Продолжать учить бегать по кругу друг за другом ( вокруг «лужи» ); разучивая комплекс общеразвивающих упражнений, научить делать движения вместе, согласовывая м движениями других детей, закрепить умение прыгать на двух ногах на месте; закалывать детей при помощи босохождения; воспитывать чувство партнёрства.	Динамическая пауза «Листочки»	Хождение босиком по пробкам, катание палочек, сбор мелких предметов ногами
№6 6ч	« Яркие флажки» Отрабатывать навык хождения в колонне по одному, выполнять упражнения с предметами, правильно и одновременно принимать исходное положение. Совершенствовать умения в подлезании под верёвку на четвереньках, прыгать в высоту, приземляясь на носки ног. Развивать ловкость. Воспитывать дружелюбие.	Чтение и разучивание стихотворения «Флажок» На прогулке п/и «Найди свой цвет»	Саммомассаж «Рельсы, рельсы..»
№7 4ч	«Воробьиный переполох» Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, бегать в рассыпную , по кругу; подлезать под дугу боком ,не касаясь пола, выполнять упражнения на гимнастической скамье.	Слушание фонограммы воробьиного чириканья и музыкально- ритмические имитационные движения.	Обыгрывание стихов, чтение и заучивание; рассматривание открыток с изображением воробья

№8 4ч	Погремушка весёлая игрушка» Формировать умение детей ходить и бегать колонной по одному. Подлезать под шнур. Закреплять умение катать мячи друг другу, бегать между предметами.	Разучивание подвижной игры «Самолёты»	Выполнение упражнений с погремушками
№9 6ч	С мячом среднего размера (на улице ) Разучить комплекс упражнений с мячом; совершенствовать навыки прыжков на двух ногах; развивать мелкую моторику, воспитывать желание заниматься физической культурой.	Чтение стихотворения «Мой весёлый звонкий мяч»	Игровое общение в игровых ситуациях;
№10 4ч.	«Курица и цыплята» Создать положительный эмоциональный настрой. Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Закрепить навыки ползания и подлезания под дугу. Развивать умение катать мяч друг другу. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по гимнастической скамейке. Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия ( поклевать зернышки, помахать крыльями). Воспитывать самостоятельность, дружеские отношения.	Разучивание физминуток: «Птичка-невеличка», «Птичка»; Пальчиковая гимнастика: «Сорока-Белобока», « Мальчик пальчик»;	Дидактическая игра: «Подбери по цвету»; упражнение на дыхание «Перышко»;
№11 6ч.	«Игрушки» Формировать навык активного отталкивания двумя ногами при прыжке в длину с места; умение сохранять устойчивое положение тела при ползанье на четвереньках по гимнастической скамье и ходьбе, перешагивая рейки лестницы, поднятой на 15 см. над уровнем пола. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию метания снежков одной рукой.	Музыкально-дидактическая игра «Узнай, кто спрятался»	Чтение и заучивание стихов А. Барто из серии «Игрушки» Наблюдение за котом, составление макета зоопарка из игрушечных животных дидактическая игра «Кто, что делает?»
№12 6ч	Улица Сюжетное занятие «Автомобили» Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки. В подвижной игре « Автомобили» закреплять умение выполнять бег враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.	Подвижные игры: «Ловкий шофер», «Трамвай», «Машины пешеходы», «Поезд» физкультурные минутки: «Самокат», «Поезд».учить имитировать транспортные средства, двигаться в определённом направлении	Прогулки по городу, в ходе которых родители показывают пример детям по соблюдению правил дорожного движения, рассказывать о правилах поведения в транспорте, на улице, учить ребёнка правильно переходить дорогу (родители должны проговаривать свои действия), рассказывать об



			опасностях, которые могут возникнуть на дороге.
№13 4ч	«Красивая игрушка – Куколка Катюшка» Приучать детей принимать и. п., выполнять упражнения по показу. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться вокруг себя не теряя равновесие. Продолжать учить детей влезать на лестницу. Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать дружелюбие. Поощрять речевую активность ( Коммуникация) Побуждать детей к поиску выразительных движений, передающие внешние признаки, действия куклы, умение двигать всем телом, а так же расслаблять его. Способствовать формированию осознания потребности в здоровье.	Рассматривание куклы, игровые действия с ней; заучивание стихотворения	Игровое общение в игровых ситуациях;
№14 4ч.	«Курочка Ряба» Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. Формировать умение выполнять основные движения ( ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии с ритмом текста подвижной игры «Мой весёлый звонкий мяч».	Рассматривание с детьми игрушки «Курочки»; Игра «Наседка и цыплята» Песня «Вышла курочка гулять»	Чтение и драматизация сказки «Курочка Ряба»
№15 6ч.	С Обручем Познакомить детей с новым спортивным снарядом- обруч; разучить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем; совершенствовать технику прямого галопа в упражнении « лошадки»; учить сохранять равновесие при ходьбе из обруча в обруч; повысить эмоциональный настрой детей. Развивать интерес к занятиям физической культурой. Сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Знакомство с обручем, Беседа, рисование «Весёлые колечки»	Прогуляться с детьми по территории детского сада и обратить внимание на оформление участков к
№16 4ч	«Весёлые платочки» Продолжать учить строиться в колонну по одному, ходить на носках, выполнять перестроение в круг, выполнять лёгкий бег. Учить детей подбрасывать и ловить мяч, не прижимая к себе	Один, много, ни одного; цвета: синий, зелёный, красный, жёлтый; ориентировка в пространстве;	Отвечать на вопросы полным предложением.

№17 4ч.	ловить мяч вытянутыми вперёд руками. Совершенствовать умения ползать на четвереньках, принимая исходное положение. Отрабатывать навык кружения вокруг себя с переступанием. Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружелюбие		
№18 4ч.	Улица «В гости к зайцу» Задачи: Упражнять детей в умении перемещаться по скользкой поверхности приставным шагом боком, сохраняя равновесие. Формировать у детей здоровьесберегающее поведение при выполнении движений в естественных условиях ( прыгать, мягко приземляться; бегать легко). В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать выразительность движений и чёткость действий по сигналу.	Подвижные игры «Найди своё место» развивать умение ориентироваться в пространстве. «По ровненькой дорожке», развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. «Снежинки», поощрять участие детей в совместных играх. «Из кружка в кружок», «Беги ко мне», «Мыши и кот».	Ситуативный разговор «Почему дети болеют?»
№19 6ч.	«Весенние лужицы»( улица) Упражнять в выполнении упражнений, развивающих осторожность; Проводить упражнения для оздоровления детей в естественных условиях; обучать приёму мяча двумя руками.	Обратить внимание детей на одежду взрослых и детей в соответствии с погодными условиями;	Организовать прогулку в весенний парк, сквер, обращая внимание ребёнка на яркое весеннее солнце, лужи, ручейки;
№20 4ч.	«Самый весёлый день в году» Познакомить детей с понятием «шутка»; познакомить с упражнениями под девизом «Немножко подурачимся»; развивать координационные способности в игровых ситуациях.	Прочитать художественную литературу по теме (К.Чуковский «Закаляка», «Солнышко-ведрышко»);	Организовать посещение цирка, кукольного театра с вовлечением детей в разговор после просмотра спектаклей и представлений;
№21 6ч.	«Ленточка – птичка» ( на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности.	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Привлечь детей к элементарной трудовой деятельности (уборка игрушек, мытьё игрушек и т.д.);
№22 4ч.	«Прогулка в лес» Приобщать детей к здоровому образу жизни через: формирование культурно- гигиенических навыков; занятия физическими упражнениями; поддержание духовной установки по отношению к окружающему миру.	Активизация словаря: рана, бинт, бочонок, зубная щётка, зубная паста, мыло	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;

№23 4ч.	«В стране здоровья» Формировать сознательное отношение к своему здоровью и воспитывать желание заботиться о нём;	Проведение пальчиковых игр "Пальчик-пальчик, где ты был", "Шли четыре братца". Развитие мелкой моторики. Закрепление названий пальцев.	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
	Тем: 23		Итого: 112

### Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

### Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе

№ НОД Кол – во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	Взаимодействие с родителями
№1 4ч.	«Матрёшка» Закреплять умение строиться в колонну, шеренгу, ходить в колонне, перестраиваться звеньями. Закреплять умение ходить по скамье через набивные мячи. Совершенствовать умение ходить с высоким подниманием колена, лазать по гимнастической стенке переменным шагом. Закрепить ползание на четвереньках между предметами. Обучать отбивать мяч от пола и ловить после отскока.	Игровые упражнения на прогулке: «Не упади»; «Кто выше?»; «Не урони».	Консультация на тему: «Особенности физического развития детей четвёртого года жизни»

№2 6ч.	«Яркие флажки» Упражнять в построении в колонну по одному, перестроение звеньями. Упражнять в подлезании правым и левым боком, в прыжках вверх с места с касанием предмета подвешенного выше поднятых рук ребёнка, в катании обручей друг другу.	Д/И «Найди свой цвет»	Игровое общение в игровых ситуациях
№3 2ч.	Экскурсия на ипподром	Беседа на тему «Поведения в общественных местах»	Беседа «Где были?»
№6	«Возьмём в руки молоток и построим теремок» Закреплять умение ходить по скамье, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык работы в парах с мячом. Закреплять умение подлезать правым и левым боком под дугой.	П/И «Найди себе пару»; Игры в парах	Чтение сказки «Теремок»
№5 4ч.	«Здоровые зверята» Формировать у детей правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса, способствовать профилактике и коррекции плоскостопия, развивать выносливость и терпение. Учить детей простым упражнениям самомассажа. Развивать творческое воображение, активизировать положительные эмоции ребёнка.	Беседа на тему «Правильная осанка»	Самомассаж, упражнения для формирования и коррекции осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения против плоскостопия.
№6 4ч.	«Белая берёзонька» (на улице) Закреплять умение ходить змейкой, по кругу, приставным шагом, с высоким подниманием колен, широким шагом. Отрабатывать навык бега с ловлей. Учить спрыгивать. Способствовать развитию положительных эмоций. Воспитывать экологическую культуру.	Рассматривание иллюстраций «Берёзы»	Рассматривание берёзки по дороге из детского сада

№7 6ч.	«Школа космонавтов» Закреплять умение подбрасывать мяч и ловить его после подбрасывания. Продолжать развивать у детей координацию, ловкость, выносливость. Поддерживать у воспитанников интерес к двигательной деятельности, Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы позвоночника. Укреплять здоровье детей, улучшение физического развития и физического состояния ребёнка (здоровье). Развивать речевую активность( Коммуникация)	Конструирование из бумаги на тему «Космос»	Просмотр мультфильмов, иллюстраций о космонавтах
№8 6ч.	«Спортивный магазин» Совершенствовать двигательные навыки, выполнять разные варианты упражнений с предметами и на них, обогащать двигательный опыт детей. Развивать ловкость, быстроту, чувство ритма, ориентироваться в пространстве, активизировать творческие способности детей. Создавать эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.	Просмотр фрагмента кинофильма «Пеппи – длинный чулок»	Отгадывание загадок о цветах
№9 4ч.	«Весёлая косичка» Учить детей выполнять перестроение двойками, сохранять равновесие на набивных мячах. Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу из – за головы двумя руками. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке переменным шагом	Консультация «Организация подвижных игр на прогулке»	Папка- передвижка «Чем занять ребёнка во время прогулки»
№10 6ч.	«Автомобили» (на улице) Приучать детей бегать легко в обычной обуви. Отрабатывать умение выполнять упражнения с предметами одновременно (руль). Упражнять в подлезании на ступнях без опоры на руки	Д/и«Найди по цвету»- закрепление цвета, ориентировка в пространстве	Изготовление из картона «Руль»

№11 6ч.	<p>«В гостях у лесных зверят»</p> <p>Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на пятках на носочках; формировать умение ходить ограниченной поверхности, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на четвереньках и подлезании под дугу; Приучать детей согласовывать движения с движениями других детей.</p> <p>Закреплять умение отвечать на вопросы (познание). Активизировать мышление через отгадывание загадок. Развивать речь детей во время проведения игр с стихотворным текстом( коммуникация), Формировать навыки безопасного поведения во время проведения подвижных игр (безопасность)</p>	<p>Основные движения</p> <p>«Путешествие в зоопарк»; П/и «Лиса в курятнике», « У медведя во бору» и др.</p>	<p>Понаблюдать за животными, птицами на прогулке, по дороге в детский сад;</p> <p>Посетить городской зоопарк, формировать элементарные представления о правильных способах взаимодействия с животными: наблюдать за животными не беспокоя их и не причиняя им вреда; кормить животных только с разрешения взрослых</p>
№12 6ч.	<p>На свежем воздухе</p> <p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря ( безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье)</p>	<p>Подвижные игры : с бегом; «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки», «Бездомный заяц», «ловишки»</p>	<p>Посетить музей декоративно-прикладного искусства;</p>
№13 6ч.	<p>С большим мячом</p> <p>Совершенствовать умение выполнять упражнения с предметами, проводить подготовительную работу к кувырку. Отрабатывать навык прыжка через скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, закреплять умение перестраиваться двойками. Воспитывать умение играть дружно, развивать ловкость, развивать быстроту в беге. ОРУ с верёвками.</p>	<p>Индивидуальная работа по развитию движений: прыжки через скакалку, перебрасывание мяча в парах</p>	<p>Использование трудовых поручений в семье</p>

№14 4ч.	<p>На свежем воздухе «Зимовушка» Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрые покрытия). Совершенствовать умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи. Воспитывать волю с помощью упражнений на преодоление препятствий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры-соревнования, приучающие выполнять действия по сигналу;</li> <li>- игровые приемы для развития способности менять темп движения в ходьбе и беге в соответствии с музыкальным ритмом;</li> <li>- подвижные игры: «Найди свой цвет», «Ёлочки, пенёчки», «Найти себе пару», «Цапли и лягушки» и др.</li> </ul>	<p>Рассказы из личного опыта родителей на тему: «Представление о здоровье и здоровом образе жизни»</p>
№15 6ч.	<p>«Морское царство» Постепенная адаптация ребёнка к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно-двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазании по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх.</p>	<p>Работа по развитию основных движений на прогулке: влезание на лестницу. Подвижные игры на прогулке: «Удочка» и др.</p>	<p>Беседы «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой».</p>
№16 6ч.	<p>«На санках» Научить детей катать друг друга; ознакомить детей с играми и игровыми заданиями на санках. Формирование безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Укрепление здоровья детей (здоровье).</p>	<p>Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой».</p>	<p>Прогулки с детьми в выходные дни.</p>

№17 6ч.	С мячами Продолжать учить подтягиваться по скамье на животе, выполнять прыжки на батуте. Закреплять умения прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу. Совершенствовать умения выполнять бег змейкой и упражнять детей в действиях с мячом. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.	Работа по развитию основных движений в утренние часы: прокатывать мяч под дугой, прокатывать обруч друг другу.	Беседы « Почему мы закаляемся», « Как правильно одеваться на прогулку зимой»
№18 4ч.	«Цирк» Упражнять в беге, прыжках вверх; учить прыгать через скакалку; совершенствовать навыки в бросании и ловле мяча.	Рассмотреть иллюстрации, картинки о цирке;	Организовать посещение цирка, контактного зоопарка;
№19 6ч.	Ленточка – птичка» ( на улице) Обучать детей бегу с предметами в руках; учить бросать ленточки вдаль правой и левой рукой; развивать координационные способности	Рассмотреть картинки, отражающие трудовые действия детей и взрослых;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
№20 6ч	«Наш дом и то что в нём» Упражнять в прыжках в длину с места; повторить ползание по гимнастической скамье, учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	– Рассматривание картинок, иллюстраций «Предметы вокруг нас», Е И Радиной, В. А. Езикеевой «Игра с куклой»;	– Совместные подвижные игры с детьми: с бегом. «Ловишки», с ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», с бросанием и ловлей. «Сбей булаву»;



№21 4ч.	Сюжетно – игровое – «Мы идём в поход» Совершенствовать умение ходить разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках в высоту.	Организовать игры на спортивных площадках, подвижные игры по желанию детей.	Понаблюдать за весенними изменениями в природе;
№22 4ч.	«На чём ездят?» Упражнять в ползании по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места функцию дыхания.	– Загадывание загадок на тему транспорта	– Прогулка «Наша улица».показать движения транспорта на перекрестке. Объяснить назначение специальных видов транспорта и значение сигналов светофора.
	Тем: 22		Итого:112

### Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

### Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

№ НОД Кол-во часов	Тема и программное содержание НОД	Взаимодействие с воспитателями	с	Взаимодействие с родителями
--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	---	-----------------------------

№1 4ч.	«Репортаж из Африки»- тематическое занятие Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, кувырок); развить гибкость и координацию движений; закрепить и обобщить представление детей о приспособление диких животных к жизни в природных условиях; сформировать умение передавать в движениях образы различных животных; воспитывать любовь и доброжелательное отношение к природе.	Активизация словаря: репортаж, редактор, корреспондент, ноутбук, флешка, интернет	Рассматривание иллюстраций: «Животные Африки»
№2 6ч.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную. Формировать правильную осанку при ходьбе по скамье, прыжках с продвижением вперёд на одной ноге, лазанье по лестнице одноимённым способом. Упражнять в перебрасывании мяча. Закрепляем умения детей в расстановке и уборке оборудования ( труд). Поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности (коммуникация)	Индивидуальная работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом	
№3 4ч.	«Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (Познание). Формирование трудовых умений ( труд). Расширение кругозора детей (Коммуникация). Развитие активной речи детей (Коммуникация).	Беседа «Поведение во время путешествия»	Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий.

№4 4ч.	С палками Закрепить навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега между линиями. Упражнять в переползании на четвереньках. Развивать координацию движений в упражнении на равновесии. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности (безопасность). Сохранять и укреплять здоровье (Здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие ( социализация)	На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование	Выполнять упражнение «Сумей сесть»
№5 6ч.	«Прогулка в лес» Закреплять знания детей о диких животных (Познание), обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (Здоровье), вызвать интерес занятиям физическими упражнениями.	Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочке покажем...»	Игра «Закончи предложение» У волчицы родились...
№6 4ч.	Интегрированное занятие- «Стройная ёлочка- зелёная иголочка» Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения ( ходьбы и бега )в строю ( парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.	В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения. Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд.	Отгадывание загадок про диких животных.

№7 6ч	«Игры с мячом» Обучать прыжкам в высоту, упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками бег до 1,5 мин.- выносливость. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (Коммуникация). Проговаривание текста слов подвижной игры (Чтение художественной литературы). Укрепление здоровья детей (здоровье).	Индивидуальная работа в утренние часы: «подбрось-поймай»- игровое упражнение	Выучить загадку о мяче
№8 4ч.	В парах с обручем Учить детей действовать в паре с обручем. Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, закрепить умение держать статическое равновесие. Учить детей делать кувырок. Формирование навыка безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря (безопасность). Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря.	Провести беседу и выяснить каких рыб, птиц и зверей знают дети. Игра «Рыбы, птицы, звери».	Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве
№9 4ч.	«Игры- эстафеты» улица Упражнять в равновесии и в прыжках, развивать ловкость в бег, разучивать игровые упражнения с мячом. Активизация мышления через самостоятельный подбор ОРУ (Познание). Развивать эмоции при проведении игр- эстафет	На прогулке народные игры (русские)	Папка передвижка «Как заинтересовать детей игрой».

№10 4ч.	С использованием лечебной гимнастики Укрепление мышечного корсета; укрепление мышц верхних и нижних конечностей воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Развивать умение излагать мысли, обсуждая пользу закаливания и занятий физической культурой (коммуникация). Принимать участие в расстановке и уборке физкультурного инвентаря (Труд).	Индивидуальная работа с детьми в утренние часы: Ползание по гимнастической скамье. Прыжки с опорой на скамью.( 1 неделя) Прыжки без опоры на скамью ( со 2 недели) Влезание на лестницу одноименным способом. Выполнение позы «верблюдика» на одеяле	В беседах уточнять представления ребёнка о том, что нужно делать для предупреждения простудных заболеваний в холодный период.
№11 4ч.	«Морское царство» Постепенная адаптация детей к физическим нагрузкам, воспитание устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений, формирование мышечно – двигательной силовой выносливости мышц; закрепление навыков основных движений в подлезании, лазанье по гимнастической стенке, с пролезанием с пролёта на пролёт, в равновесии, беге змейкой	Работа по развитию основных движений	Просмотр мультфильмов на морскую тематику, просмотру иллюстраций.
№12 6ч.	На свежем воздухе Совершенствовать умение скользить по ледяной дорожке, метать, прыгать, сильно отталкиваясь; бегать с ускорением, играть в народные игры. Воспитывать честность смелость.	Беседы «Зимние виды спорта», «Особенности закаливания зимой»	- построить из снега горку на участке; - посетить снежный городок, полюбоваться снежными постройками.
№13 4ч.	С обручем Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Сохранять устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.		

№14 4ч.	На свежем воздухе Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги. Продолжать обучать спуску с гор и подъёму; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скользящим по ледяной дорожке.	Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, лыжные гонки, фигурное катание, бобслей, сноуборд, шорт – трек, фристайл, хоккей).	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.
№15 6ч	«Сказка о волшебном цветке» Учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие. Закреплять умения выполнять кувырок, отбивание мяча;, ходить по скамье по- медвежьи; прыгать через скакалку. Повторить метание в вертикальную цель.	Беседа о конькобежном виде спорта. Как называются спортсмены, бегающие на коньках? Что необходимо для занятий конькобежным спортом?	Сделать новогоднюю игрушку животное наступающего года из различных материалов на выставку в группу.
№16 4ч.	С флажками Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловли мяча. ОРУ с флажками	Работа по развитию основных движений: метание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку.	Моделирование ситуации «Если что-то вдруг горит, а я один дома», «Если случилась с кем то беда». Напомнить детям, что в случае неосторожного обращения с огнём или электроприборами может произойти пожар. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефону «01»
№17 6ч.	«Знакомство с Гантелькиным» Закрепить и расширить знания детей о родном городе, районе, крае, о спортивно – оздоровительных учреждениях города. Углубить представления детей о видах спорта, познакомить с известными спортсменами нашего города, района округа. Формировать у детей двигательные умения и физические качества через физические упражнения и игры. Способствовать укреплению здоровья через навыки самомассажа.	Активизировать словарь детей , дать новые понятия: спортивное сооружение, аллея славы, олимпийские резервы.	Беседы о видах спорта, спортсменах, рассматривание иллюстраций.

№18 4ч.	Путешествие в Страну Геометрию» Совершенствование навыков метания мешочков с песком в цель; тренировка чёткого выполнения упражнений под музыку; развитие умения управлять своим телом ( координация движений); создание эмоционального настроения, развитие интереса, желания заниматься; Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия», «ломаная линия».	Разучивание загадок Релаксационное упражнение для снятия напряжения «Солнечный лучик»	Закрепление математических понятий: «точка», «отрезок», «прямая линия», «волнистая линия», « пунктирная линия», «ломаная линия».
№19 4ч.	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;	Организовать посещение цирка;
№20 4ч.	«Мы моряки» ( на свежем воздухе) Упражнять в лазанье; упражнять в бросании ловле; воспитывать у детей уверенность в себе ( в сложных ситуациях).	Прослушивание аудиозаписей («Шум дождя, шум моря»), просмотр видеофильмов о воде;	Организовать прогулку к водоему, обращая внимание ребёнка на обитателей водоёма;
№21 4ч.	«Интегративное занятие «Цветочный город» Продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; повышать речевую активность; учить драматизировать не большие литературные произведения.	Разучивание подвижных игр, стихов	Чтение произведения Н. Носова «Приключение Незнайки и его друзей»
№22 4ч.	«Путешествие в космос» Развивать умение отбивать мяч от пола ладонью; Обучать находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета; развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков; улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);	Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах;

№23 4ч.	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом; закреплять знания о профилактике и лечении простудных заболеваний; навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками.	Рассматривание книги полезных продуктов, закрепление знаний о продуктах, полезных для здоровья;	Почитать с ребенком дома: М Пришвин. «Лисичкин хлеб»: раскрыть значение полезной пищи для человека, помочь ребенку в понимании текста
№24 4ч	«Мир человека» Учить выполнению прыжков из необычных положений, пружинистому отталкиванию и мягкому приземлению; умению лазать различными способами; развивать выносливость, мышечную силу, равновесие, вестибулярный аппарат; расширять активный и пассивный словарь.	Беседа по лексической теме, рассматривание иллюстраций, слайдов.	
№25 4ч.	Интегрированное занятие: Посвящение в «Спортики» Упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, выполняя правильный хват реек руками; совершенствовать двигательные умения и навыки(прыжками, подлезание, прокатывание мяча); закреплять умение ходить по гимнастической скамье, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.	Разучить упражнения дыхательной гимнастики.	Посмотреть с ребенком мультфильм «Ох и Ах», провести беседу по просмотренным мультфильмам.
	Тем: 25		Итого: 112

### Подготовительная к школе группа (6-7 лет )

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня



**Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе**

<b>№ НОД Кол- во часов</b>	<b>Тема и программное содержание НОД</b>	<b>Взаимодействие с воспитателями</b>	<b>Взаимодействие с родителями</b>
№1 4ч.	С мячами Совершенствовать двигательные умения и навыки ( в прыжках с продвижением вперёд, в ползании, отбивании мяча змейкой); развить гибкость и координацию движений при выполнении ОРУ с резиновым мячом (20); формировать навыки безопасного поведения при выполнении основных движений (безопасность). Побуждать детей к оценке и самооценке действий и поведения сверстников (социализация).	Индивидуальная работа с детьми: -отбивание мяча с продвижением вперёд; - отбивание мяча с продвижением вперёд змейкой	Папка передвижка «Физическое развитие детей 6 – 7 лет»
№2 4ч.	«Путешествие в Африку» Обобщать и уточнять знания детей о животных по внешним признакам; упражнять в согласовании существительных с прилагательными (коммуникация); упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке; в метании в горизонтальную цель; совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой; развивать общую и мелкую моторику (здоровье); содействовать развитию координации движений, вниманию, коммуникативности. Стимулировать проявление любознательности. Активизация мышления детей через отгадывания загадок (познание).	Индивидуальности работа на прогулке: влезание на лестницу одноимённым способом Беседа «Животные Африки»	Просмотр мультфильмов про животных Африки
№3 6ч.	«Первое путешествие» улица Закреплять умение ходить в парах, выполнять упражнения в ходьбе, беге, в разном темпе. Формирование основ экологического сознания, безопасности окружающего мира (познание). Формирование трудовых умений (труд). Расширение кругозора детей (коммуникация). Развитие активной речи детей (коммуникация).	Беседа «Поведение во время путешествия»	Рассматривание, обращение внимания на проходящие мимо деревья, проговаривание погодных условий.

№4 4ч.	<p>С гимнастической палкой</p> <p>Учить выполнять метание набивного мешочка (масса 200г.) в вертикальную цель правой и левой рукой. Продолжать учить выполнять с небольшого разбега ударять , по мячу ногой и сбивать предметы с расстояния 2- 2,5 м. Совершенствовать умения выполнять прыжок в длину с места, расстояние 90 см. Закреплять умения в перебрасывании мячей стоя в шеренгах, расстояние 2.5 м. При выполнении ОРУ с палками воспитывать согласованность движений, дружелюбие. Формировать основы безопасности жизнедеятельности ( безопасность). Сохранять и укреплять здоровье(здоровье). В играх эстафетах воспитывать соперничество, дружелюбие( социализация).</p>	<p>На улице играть в игру «Многоборцы» - игра-соревнование</p>	<p>Выполнять упражнение «Сумей сесть»</p>
№5 4ч.	<p>«Прогулка в лес»</p> <p>Закреплять знания детей о диких животных ( Познание); обогащать словарный запас (Коммуникация), закреплять умения и навыки детей в ползании, переползании, равновесии, развивать ловкость и координацию движений, развивать мыслительные способности, зрительную и слуховую память, развивать мелкую моторику пальцев рук (здоровье), вызвать интерес к занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Разучить пальчиковую гимнастику: «Ушки белочки покажем.....»</p>	<p>Игра «Закончи предложение» У волчицы родилась.....</p>
№6 4ч.	<p>Интегрированное занятие «Стройная ёлочка- зелёная иголочка»</p> <p>Содействовать укреплению здоровья; совершенствовать навыки передвижения ( ходьбы и бега )в строю ( парами, в колонне друг за другом), в заданном направлении сохраняя дистанцию; способствовать формированию навыка правильной осанки.</p>	<p>В группе под руководством воспитателя дети заполняют дневник наблюдения.</p> <p>Во второй половине дня рисуют лесную красавицу- ель. Рисунки вывешиваются на стенд.</p>	<p>Отгадывание загадок про диких животных.</p>

№7 4ч.	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамье на носках, на середине перешагнуть через предмет 20 см. Упражнять в ползании по канату по – медвежьи: ступни на канате, руки на полу. Учить выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Закреплять ползание по скамье на животе, подтягивая себя руками. Активизация мышления детей через самостоятельный выбор подвижной игры (Познание). Проговаривание названий упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности ( Коммуникация).	Индивидуальная работа в утренние часы: - Ходьба по медвежьи; -Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом - Прыжки в длину.	Беседа с родителями «Безопасность на улице»
№ 8 4ч.	«В гостях у Пеппи длинный чулок» Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Тренировка упражнений с движениями под стихотворный текст. Развивать умение действовать в коллективе (социализация). Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желание заниматься спортом. Формировать правильное дыхание (здоровье). Развивать фонематический слух ( коммуникация).	Провести беседу и выяснить какие цветы они знают; Разучить логоритмическую гимнастику.	Вспомнить и рассказать детям о народных играх, которые играли в детстве
№9 6ч.	Закреплять умение метать в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4-5 м. из и. п. сидя, стоя на коленях. Отрабатывать навык легкого прыжка на двух ногах, разложенных в шахматном порядке на расстоянии 30-40 см. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье спиной вперед, во время ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваться двумя руками. В подвижной игре развивать товарищество, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности.	Индивидуальная работа с детьми: Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4- 5 м. из и. п. стоя, сидя.	Беседа «Почему мы закаляемся», «Как правильно одеваться на прогулку зимой»

№10 4ч.	«Дикие животные» Закреплять знания детей о животных: знать названия, их внешние признаки, как передвигаются, где живут, упражнять в подборе эпитетов, упражнять в выкладывании небольших слов со стечением согласных, развивать словарь по данной лексической теме. Развивать умение координировать движения рук с речью и музыкой. Формирование правильной осанки. Формировать положительные эмоции и мотивацию к речевой и физкультурной деятельности.	Разучивание пальчиковой гимнастики	Отгадывание загадок о диких животных
№11 6ч.	На свежем воздухе Учить попеременно двухшажному ходу с палками. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок	Провести беседу о конькобежном виде спорта. Что необходимо для занятий конькобежным спортом?	На выходных катание с детьми на коньках в ФОКЕ
№12 4ч.	Мяч - ёжик Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с высоким подниманием колена и выполнением хлопка под коленом; ведении мяча правой и левой рукой в прямом направлении; прокатывание мяча под дуги поставленные в коридор. Отрабатывать навык напрыгивания на гимнастическую скамью; лазанье по гимнастической скамье одноимённым способом. Активизация мышления через выполнение ОРУ с мячом – ёжиком. Формировать навык безопасного поведения в подвижных играх.	Рассматривание иллюстраций, просмотры видео о зимних видах спорта.	Ситуативный разговор «Какие упражнения тренируют силу мышц ног (рук, спины)».
№13 6ч.	На свежем воздухе Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма «лесенкой»	Беседа: Как оценить собственное здоровье и самочувствие».	Погулять с детьми в парке: - поиграть с детьми в подвижные игры. - придумать вместе рассказ «Новый вид спорта для олимпийских игр»; (создание и презентация эскизов спортивного костюма для сборной России, медали для чемпионов);

№14 бч.	«Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость, сила, красота!» Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнования, способствующих развитию психофизических качеств, умению ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений.	- повторение с детьми правил поведения в спортивном зале, воспитание стремления к безопасному поведению; -педагогическая ситуация : «Осторожно лекарство!» - формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях способах поведения в них.	Папка- передвижка «Игры вместо лекарств»
№15 бч	Игры – эстафеты Закреплять навыки ходьбы «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Упражнять в беге с остановкой на звуковой сигнал с выполнением задания. Совершенствовать навыки быстрого бега, пролезания в обруч, прыжков. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, мышечную силу. Развивать концентрацию и распределение внимания через игры – эстафеты. Развивать представления о том, что спортивный результат зависит не только от физической подготовленности человека , но и от его эмоционального настроения и нравственных качеств ( трудолюбия, упорства, воли, желания победить).	Беседа «В здоровом теле- здоровый дух». Формировать знания детей о рациональном питании, закаливании, двигательной активности.	Организовать с ребенком серию бесед о правилах безопасной жизни (дома, на улице – общение с незнакомыми людьми, животными).
№16 бч.	На свежем воздухе Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов, Продолжать учить спуску и подъёму на склон.	Беседа- рассуждение «Я – спортсмен»;	Поиграть с детьми в подвижные игры
№17 бч	«Мы космонавты» Закрепление основных видов движения, лексической темы «Космос»; создание праздничного настроения; развитие координации движений, внимания. Упражнения в решении математических задач. Активизировать фантазию, развивать творческие способности в процессе двигательной деятельности. Развитие умений действовать в коллективе. Создавать эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формировать правильное дыхание.	Беседа о профессиональном празднике «День космонавтики» (расширение представлений о социально значимой профессии – космонавт);	Просмотреть и обсудить информацию из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звёздных войнах;

№18 6ч	«Хлеб» Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, ходьбе спиной вперёд. Продолжать учить выполнять упражнение «Тачки». Совершенствовать навык прыжка через предметы на двух ногах. Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с выполнением заданий. Развивать силу мышц ног, рук, ловкость, внимание, координацию, общую и мелкую моторику рук. Упражнять в ловле мяча, в ходьбе с продвижением вперёд. Продолжать учить образовывать уменьшительно – ласкательные формы существительных. Развивать мыслительные процессы.	Разучить пословицы и поговорки о труде;	Понаблюдать за весенними изменениями в природе;
№19 6ч.	Сюжетно –игровое «Самый сильный и ловкий» Учить разнообразно и уверенно выполнять различные действия с мячом; упражнять в беге с преодолением различных препятствий.	Проведение физкультминутки «Чтобы сильным стать и ловким»;	Побеседовать о здоровом образе жизни в семье;
№20 4ч.	«Азбука здоровья» Знакомить с разными видами микробов; полезной и вредной пищей, витаминами. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью дома и в детском саду.	Побеседовать с ребенком о поведенческих правилах, от которых зависит его личное самочувствие и общение со сверстниками и взрослыми;	Совместно с ребенком приготовить витаминный ужин (закреплять представление о полезных продуктах, побеседовать о здоровом образе жизни);
№21 6ч.	«Волшебный цветок» Закреплять навыки лазанья различными способами; развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; ловкость и общую выносливость; чувство единства, сплоченности; тренировать дыхательную мускулатуру; создавать эмоционально положительный настрой на занятия используя элементы цветотерапии.	В группе нарисовать «Волшебный цветок»	Обсуждение вместе с детьми смысла и содержания пословиц, поговорок, загадок о природных явлениях, народных примет, сведений из народного календаря;
№22 6ч.	«Любимый цирк» Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии.	Побеседовать о пользе юмора, смеха для здоровья ребенка;	Организовать посещение цирка;
	Тем: 22		Итого: 112



