



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 126 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 126 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)**

194354, Санкт-Петербург, Луначарского пр., д. 19, корп. 2, литера А,  
ОКПО 53225638; ОГРН 1027801582445; ИНН/КПП 7802140492/780201001

---

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 126  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
ГБДОУ детский сад № 126  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
от 30.08.2024 № 35

**УЧТЕНО**

мнение Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 126  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**второй младшей группы общеразвивающей направленности «СОЛНЫШКО»  
второй младшей группы общеразвивающей направленности «ПЧЕЛКА»  
средней группы общеразвивающей направленности «ВИШЕНКА»  
средней группы общеразвивающей направленности «ПОЧЕМУЧКИ»  
старшей группы общеразвивающей направленности «СВЕТЛЯЧОК»  
подготовительной группы общеразвивающей направленности «РОМАШКА»**

государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 126 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга

**САТДАРОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ЮРЬЕВНЫ**

Срок реализации: 1 год

## Содержание рабочей программы

### **I. Целевой раздел**

1. Пояснительная записка
- 1.1 Цели, задачи, принципы рабочей программы
- 1.2 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей групп по физическому развитию
- 1.3 Основания разработки рабочей программы
- 1.4. Срок реализации рабочей программы
- 1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)

### **II Содержательный раздел**

- 2.1. Содержание образовательной работы с детьми
- 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования (во всех группах)
- 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### **III Организационный раздел**

- 3.1. Структура реализации образовательной деятельности
- 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы по физическому развитию
- 3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды
- 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности
- 3.5. Календарный план воспитательной работы

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Сатдаровой Е.Ю, (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №126 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) разработана с учетом Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ на основе следующих нормативно - правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 29.09.2022, принятой ФЗ-№304

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 № 1155»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

Приказа Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

СанПиН 1.2.3685.21 от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устава и других локальных актов ГБДОУ.

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

-Учебно-методический комплекс дошкольного возраста Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. Мозаика-Синтез,2014г.;

парциальные программы:

\*парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, Санкт-Петербург,2014;

• Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Содержание рабочей программы, отражает реальные условия групп, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

### 1.1 Цели, задачи, принципы рабочей программы

**Цели рабочей программы:** разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Задачи рабочей программы:**

- 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 и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство

народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

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

#### **Задачи физического развития**

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

1. Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

2. Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

3. Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

4. Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

5. Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

6. Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

#### **Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Физическая культура

#### **Принципы рабочей программы:**

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.2 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей групп по физическому развитию**

**Особенностями организации образовательного процесса** является то, что

- образовательный процесс осуществляется на всём протяжении пребывания ребёнка в дошкольной организации;

Режим работы — пятидневный, с 7.00 до 19.00, с 12-часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни — суббота, воскресенье.

- процесс развития личности ребёнка обеспечивается в различных видах общения, а также в игре, познавательно-исследовательской деятельности;
- содержание образовательного процесса охватывает пять взаимодополняющих образовательных областей;
- образовательный процесс строится на основе партнёрского характера взаимодействия участников образовательного процесса.

Рабочая программа разработана для реализации во второй младшей группе общеобразовательной направленности, средней группы общеразвивающей направленности, старшей группы общеразвивающей направленности, подготовительной группы общеразвивающей направленности.

#### **Особенности развития детей дошкольного возраста**

№ Группы	Количество детей	Мальчики	Девочки	Группа здоровья		
				I	II	III
Вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Солнышко»	26	15	11			
Вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Пчелка»	25	17	12			
Средняя группа общеразвивающей направленности «Вишенка»	30	13	17			
Старшая группа общеразвивающей направленности «Почемучки»	30	16	14			
Старшая группа общеразвивающей направленности «Светлячок»	26	6	20			
Подготовительная группа общеобразовательной направленности «Ромашка»	23	12	14			

#### **Особенности физического развития младшего дошкольного возраста.**

На 4-м году жизни у детей возрастает стремление действовать самостоятельно. В тоже время их внимание еще неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. Поэтому роль взрослых в организации игровой деятельности ребенка этого возраста весьма значительна.

Основным содержанием игр малышей являются различные действия с игрушками, предметами-заместителями. В связи с расширением кругозора ребенка и его двигательного опыта, сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Их основным содержанием является воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта, предметной деятельности людей. Большинство подвижных игр имеют сюжетное содержание («Поезд», «Наседка и цыплята», «Кот и мыши» и др.).

Дети уже осознают двигательную задачу (например, поймав «мышку», «кот» ведет ее к себе в домик, а затем продолжает ловить других «мышей»). Вместе с тем, роль ведущего выполняет взрослый.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но они еще не в состоянии заботиться о результатах своих действий, и поглощены самим двигательным процессом, его эмоциональной стороной.

Вместе с тем, движения детей становятся все более осознанными. Ребенок в состоянии повторить движения по своему усмотрению или по предложению взрослого.

Детям 3–4 лет свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Двигательные умения и навыки в этом возрасте продолжают формироваться на основе подражания взрослому. Ребенок более сознательно воспринимает объяснения и указания взрослого. Интерес детей к разнообразным видам движений и играм возрастает при использовании физкультурных пособий (колечки, мячи, обручи, мягкие модули и т. п.).

К 4-м годам дети овладевают разнообразными движениями, умело сочетают их, что обуславливает высокую самостоятельность действий. Ребенку под силу выполнять упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазании. Многие дети пока не обладают правильной координацией движений рук и ног, но в тоже время ходьба становится значительно увереннее, улучшается пространственная ориентировка. Походка малышей остается еще тяжелой, они часто

опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги. Положительную роль в формировании красивой и легкой походки играет музыкальное сопровождение. Оно вызывает у детей эмоциональный подъем и помогает им регулировать ритм, темп и амплитуду движений.

Дети бегают с большим желанием, они могут произвольно или по заданию менять скорость, у них наблюдается согласование движений рук и ног. Однако бег еще недостаточно равномерный. Ребенок бежит мелким семенящим шагом на полусогнутых в коленях ногах, слабо отталкивается. Во время бега малыши делают много ненужных движений, боковых раскачиваний, широко разводят руки, не умеют согласовывать свои движения с движениями других детей, наталкиваются друг на друга, на окружающие предметы.

Прыжки детей в этом возрасте еще несовершенны. Голова ребенка при прыжке чаще всего опущена, туловище согнуто вперед, координация движений при приземлении отсутствует. Дети приземляются на жесткие прямые ноги, одновременно ставят их на землю, приземляются сразу на всю стопу без переката с пятки на носок.

Навыки бросания и ловли мяча и предметов в данный период претерпевают значительные изменения. Движения становятся более произвольными, появляется подготовительная фаза: отведение руки вниз, назад, в сторону и т. п., формируется целенаправленное движение при броске. Однако замах руки остается еще вялым, между замахом и броском предметов отмечается довольно длительная пауза.

Дети ловят мяч неуверенно, что объясняется их неумением определять направление и скорость летящего навстречу мяча, слабой координацией движений.

Лазание на этом возрастном этапе требует от детей большого напряжения. Ползание они осуществляют достаточно ловко и уверенно. Для большинства детей этого возраста характерна хорошая координация движений во время выполнения упражнений в ползании. Им доставляет радость ползать на четвереньках между различными предметами: кубами, кеглями, мячами.

Лазание на этом возрастном этапе требует от ребенка большого напряжения, внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Дети лазают медленно, в произвольном темпе.

У детей 4-го года жизни упражнения на развитие равновесия в основном носят динамический характер и связаны с перемещением в пространстве. Ребенку рекомендуются такие упражнения в равновесии, как ходьба и бег по доске, лежащей на полу; кружение. Большой интерес вызывают у малышей упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положений тела: быстро сесть – быстро встать, лечь – сесть и т. п. Детям этого возраста доступны ходьба и бег по уменьшенной площади (между шнурами, линиями и т. п.; перешагивание через предметы и ходьба между ними, ходьба по наклонной доске).

Дети уже способны самостоятельно объединяться в небольшие группы для выполнения упражнений в основных видах движений (ОВД).

В зимнее время года дети катаются на санках, перевозят игрушки, съезжают с невысокой горки, скользят по короткой ледяной дорожке, ходят ступающим шагом под руководством взрослого. В теплое время года дети катаются на трехколесном велосипеде (под руководством взрослого).

### **Особенности физического развития среднего дошкольного возраста.**

Двигательная активность детей характеризуется достаточной самостоятельностью. Движения детей имеют вполне преднамеренный характер; дети хорошо различают основные виды движений, их назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Дети к 5 годам способны обсуждать результаты своих действий, определять соответствие движений образцу. Они стремятся овладеть новыми сочетаниями движений, испытывают желание испробовать свои силы в более сложных упражнениях. Вместе с тем, они пока не умеют соизмерять свои силы со своими возможностями. Для детей этого возраста характерно недостаточно четкое следование двигательным образцам, что обусловлено низкой произвольностью.

Собственные замыслы ребенка начинают влиять на развертывание всех видов детской деятельности. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями сверстников, стремиться к общей цели. Растущее двигательное воображение становится одним из стимулов обогащения моторики разнообразными способами действий. Но из-за недостаточно развитой ловкости, координации, ребенок пока не может овладеть на качественном уровне техникой бега, прыжков, ходьбы на лыжах, катания на санках и т. п.

Дети 5-го года жизни уже достаточно свободно ориентируются среди сверстников во время ходьбы. Затруднения возникают главным образом из-за того, что они не умеют придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом, часто отстают от впереди идущего. Дети с удовольствием выполняют ходьбу «змейкой», огибают расставленные предметы и пособия. При выполнении этого упражнения каждый ребенок желает стать ведущим.

Бег у детей средней группы неравномерный, ноги слабо выносятся вперед; сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. Из-за недостаточной гибкости стопы и

малой силы мускулатуры ног, отталкивание в беге слабое, полет низкий, скорость невысокая. Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что дает возможность широко использовать этот вид движения в коллективных подвижных играх. Дети упражняются в ходьбе и беге, принимая участие в играх разной интенсивности.

У детей закрепляются навыки предыдущей возрастной группы. Они по-прежнему выполняют простые виды прыжков: поскоки, спрыгивание с предмета и прыжки в длину с места. При прыжках в длину с места дети отталкиваются одновременно двумя ногами, у них появляется взмах руками. Положение тела ребенка во время полета неустойчиво, голова наклонена вперед, а ноги отстают.

Дети средней группы упражняются в разных способах ползания. Новым движением, которым они овладевают, является ползание на четвереньках с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперед. Дети упражняются на гимнастической стенке, взбираются на нее и спускаются по ней произвольными способами. В этом возрасте начинается отработка техники лазания по гимнастической стенке переменным шагом.

Возможности детей 5-го года жизни в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера.

В катании, бросании и ловле предметов, метании обращает на себя внимание прирост точности движения. Точность действий совершенствуется в игровых упражнениях, например, «Сбей кеглю», «Прокати в обруч». Дети с удовольствием катят разные предметы (мячи, кольца, обручи). У воспитанников средней группы наблюдается уже более слитное движение замаха и броска. В то же время, хорошая амплитуда и полная свобода движения пока отсутствуют.

У детей появляется способность осуществлять определенный контроль над положением тела, улучшается координация основных движений. При страховке воспитателя они выполняют различные упражнения на пособиях (на гимнастической скамейке, бревне, доске), что говорит о наличии у них сосредоточенности, внимания.

Средний возраст благоприятен для развития моторной памяти и двигательного воображения. Дети свободно катаются на санках, скользят по наклонной и горизонтальной ледяной дорожке, осваивают скользящий шаг; ездят на двухколесном велосипеде.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх. Участвуя в них, ребенок чувствует ответственность за выполнение правил, у него рождается желание достичь определенного результата. Желательно, чтобы дети к 5 годам могли самостоятельно организовывать подвижные игры в небольшой группе сверстников.

В средней группе образовательная деятельность по физическому развитию проводится по подгруппам три раза в неделю, длительность занятий не превышает 20 минут. Эта деятельность проводится в игровой форме в физкультурном зале и на свежем воздухе. Зимой – это игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, в весенне-летний период года – обучение играм с элементами спорта и спортивным упражнениям. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется проводить на воздухе.

Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

### **Особенности физического развития старшего дошкольного возраста.**

Двигательная деятельность детей 6-го года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает самостоятельность, активность, ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов.

Детям 6-го года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На 6-м году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Старшие дошкольники овладевают все более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Из-за дальнейшего совершенствования двигательных качеств, повышения работоспособности они осваивают сложно координированные действия (прыжки с разбега, действия с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т. п.). В этом возрасте создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В то же время у детей на 6-м году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей

становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

### **Особенности физического развития подготовительной группы дошкольного возраста.**

В данном возрасте движения ребенка становятся более координированными. Формируются новые самоорганизации, взаимоконтроля. Задача физического воспитания: сформировать потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования, что стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков. При выполнении основных движений необходимо использовать разные способы организации. Например, дети могут одновременно упражняться на нескольких одинаковых снарядах. Целесообразно также музыкальное сопровождение.

Дети 6-ти лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Умеют сочетать движения в зависимости от окружающих условий. У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

### **1.3. Срок реализации рабочей программы**

Сентябрь 2024- август 2025 учебный год

### **1.4 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)**

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам):**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);



- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной работы с детьми.**

#### **Задачи физического воспитания в младшей группе (от 3 до 4 лет):**

1. Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
2. Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
3. Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
4. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
5. Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

*Основные движения:*

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, 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 носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

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

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

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

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на  
во второй младшей группе общеразвивающей направленности «Солнышко»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	Здравствуй, детский сад!	Много игрушек в нашем саду, наши игрушки стоят на виду	Наступила Осень	Во саду ли в огороде (овощи и фрукты)
ОРУ	«Детский сад! Детский сад! Очень много здесь ребят!» (б/п)	«Новоселье» (б/п)	«Как-то вечером на грядке» (с мячом)	«Осенняя прогулка» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Кот и мыши»	«Репка»	«Ветер и желтые листочки»
Малоподвижные игры	«Кому дать цветок?»	МПИ с речевым сопровождением «Уборка»	МПИ с речевым сопровождением «В огороде у ребяток»	МПИ с речевым сопровождением «Ветерок»

Октябрь 2024				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.			
Тема	Быть здоровыми хотим!	Домашние животные	Транспорт	Педагогический проект «Дружба крепкая. Тимбилдинг для малышей»
ОРУ	«Во саду ли, в огороде» (б/п)	«Мы стараемся» (б/п)	«Подготовка к полету» (с флажками)	«Полюбуйтесь, мамы, на нас-дошколят» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении	1.Ползание «Крокодилчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»

			2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	
Подвижные игры	«Садовник»	«Чтоб здоровье сохранить»	«Голуби и кот»	«Пора домой»
Малоподвижные игры	МПИ с речевым сопровождением «Мы корзиночку возьмем»	«Руки требуют заботы»	«Найдем синичку»	«Как у нашей мамы руки»

Ноябрь 2024				
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».			
Тема	Семья	Животные наших лесов	Комнатные растения	Мама-первое слово...
ОРУ	«Животные севера» (б/п)	«Наш город» (б/п)	«Мы стараемся» (б/п)	«Мамин день» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие
Подвижные игры	«На водопой»	«Поезд едет, поезд мчит»	«Мячик»	«Как у нас семья большая»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «В лесу»	Пальчиковая гимнастика «Транспорт»	Пальчиковая гимнастика «Танины игрушки»	Пальчиковая гимнастика «Семья»

Декабрь 2024				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.			
Тема	Птицы вокруг нас	Дом, в котором я живу	Этикет для малышей	Здравствуй, Новый год!
ОРУ	«Послушные пузыри» (с мячами)	«Разноцветные кубики» (с кубиками)	«Погремушки-веселушки» (с погремушками)	«Маленькие пузырьки» (с мячами)

2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»	1.Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Равновесие «Пройдем по мостику»
Подвижные игры	«Веселые зверята»	«Автобус»	«Мы на лыжах в лес пойдем»	«Хоровод»
Малоподвижные игры	«На водопой»	«Самолеты».	«С неба падают снежинки»	Пальчиковая гимнастика «Снеговик»

Январь 2025

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.			
Тема	Зимушка хрустальная	Зимние забавы	Рыбка плавает в пруду	
ОРУ	«Снежки» (с малыми мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Послушные мячики» (с мячами)	
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»	
Подвижные игры	«На горке»	«Крылатые снежинки»	«Бегите ко мне!»	
Малоподвижные игры	«Елочки»	«Снежная баба»	Ходьба в колонне по одному	

Февраль 2025

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцаброса).			
Тема	Мебель	Я сейчас готовить буду, соберу на стол посуду	Наши папы - защитники Отечества	Народная культура и традиции
ОРУ	«Петушки и курочки» (б/п)	«Ежики» (с массажными мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Погремушки-веселушки» (с погремушками)

2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенька на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Матрешки»	«Буратино»	«Мыши и кот»	«Кролики»
Малоподвижные игры	«Игрушки»	«Оловянный солдатик»	Ходьба в колонне по одному за инструктором	Ходьба в колонне по одному за инструктором

Март 2025

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	Проводы зимы и встреча весны. Женский день- 8 марта	Весна-красна	Разноцветная неделя	Педагогический проект «Любимые сказки»
ОРУ	«Трусливые мышки» (б/п)	«Мышки» (б/п)	Петушки и курочки» (б/п)	«Колобок» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шажком» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	1. Ползание «Медвежата» 2. Ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Найди свой домик»	«Пришла весна»	«Мышонок»	«Волк и козлята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Весенняя березка»	«Зайка»	Игровое упражнение «Пойдем в гости к волку»

Апрель 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	Человек и мир вещей	Азбука безопасности	Народная игрушка	Труд взрослых

ОРУ	«Петушки и курочки» (б/п)	«Послушные мячики» (с мячами)	«Разноцветные кубики» (с кубиками)	«Лошадки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Помогаем маме»	«Мыши и кот»	«Мыши в кладовой»	«Деревья»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Береза»

Май 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.			
Тема	Растения на нашем участке	Путешествие в мир насекомых	На пороге лета	Мой родной город
ОРУ	«Послушные мячики» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Разноцветные флажки» (с флажками)	С лентами
2-я часть: Основные виды движения	Прыжки «Через канавку» Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	1. Прыжки «Кузнечики» 2. «Прокати-поймай»
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Капель»	«Кролики»	«По ровненькой дорожке»
Малоподвижные игры	«Бабочка»	Пальчиковая гимнастика «Весна»	Пальчиковая гимнастика «гости»	Ходьба в колонне по одному



**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на  
во второй младшей группе общеразвивающей направленности «Пчелка»**

Сентябрь 2024

Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	Здравствуй, детский сад	Дом, в котором я живу	Золотая осень	Что на грядке растет
ОРУ	«Играем с кубиками» (с кубиками)	«Медвежата» (б/п)	«Веселые колечки» (с кольцами)	«Ежики» (с массажными мячами)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свое место»	«Птички в гнездышках»	«Лошадки»
Малоподвижные игры	«Кому дать цветок?»	МПИ с речевым сопровождением «Уборка»	МПИ с речевым сопровождением «Ветерок»	МПИ с речевым сопровождением «В огороде у ребяток»

Октябрь 2024

Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.			
Тема	Осенние дары: Фрукты	Если хочешь быть здоров...	Домашние животные	«Семья» Цветная неделя
ОРУ	«Кошечки» (б/п)	«Кольца-малышки» (с кольцами)	«Веселые мячики» (с мячами)	«Петушки и курочки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Мы ногами топ-топ»	«Воробышки и автомобиль»	«Как петух в печи»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	«Мы топаем ногами»	«Найдем синичку»	«Гуси-гусенята»

Ноябрь 2024

Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».				
Тема	Животные наших лесов	Осторожно: дорога!	Ты и я-мы друзья	Мамочка родная	Педагогический проект «Мамочка солнышко мое»
ОРУ	«Мышки» (б/п)	«Мы с мешочками играем» (с мешочками)	«Кошечки» (б/п)	«Трусливые мышки» (б/п)	«Помощники» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие	1. Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»
Подвижные игры	«Мышка и кошка»	«Бегите к флажку»	«Пастух и стадо»	«Зайка серенький умывается»	«Коршун и птенчики»
Малоподвижные игры	«Поросята-трусички»	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному

Декабрь 2024

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.			
Тема	Транспорт	Здравствуй, Зимушка-зима!	Мой гардероб	Здравствуй, Новый год!
ОРУ	«Ежики» (с массажными мячами)	«Послушные мячики» (с мячами)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Снежки» (с маленькими мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»	1.Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Равновесие «Пройдем по мостику»

Подвижные игры	«Береги предмет»	«Автобус»	«Парашютисты»	«Догони свою пару»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	«Самолеты».	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Снеговик»

Январь 2025

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.			
Тема	Рождество	Зимние забавы	Как у нашей крошки хороши сапожки	
ОРУ	«Веселые флажки» (с флажками)	«Лошадки» (б/п)	«Медвежата» (б/п)	
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»	
Подвижные игры	«Лохматый пес»	«Художник-неведимка»	«Мы топаем ногами»	
Малоподвижные игры	«Елочки»	«Мы идем»	Дыхательная гимнастика	

Февраль 2025

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцаброса).			
Тема	Народные игрушки	«В мире игрушек» Идет бычок качается...	Наши папы-защитники Отечества	Народная культура и традиции
ОРУ	«Послушные мячики» (с мячами)	«Мячики-малышки» (с массажными мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Разноцветные флажки» (с флажками)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенька на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие

			касясь руками пола	
Подвижные игры	«Кролики»	«Маленькое зернышко»	«Найди свой домик»	«Поезд»
Малоподвижные игры	«Игрушки»	«Изобрази растение»	Ходьба в колонне по одному за инструктором	Ходьба в колонне по одному за инструктором

Март 2025

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	Моя мама лучше всех	К нам весна шагает ...	Разноцветная неделя	Педагогический проект «Путешествие в мир математики»
ОРУ	«мышки» (б/п)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Разноцветные кубики» (с кубиками)	«Погремушки- веселушки» (с погремушками)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шажком» 2. Прыжки «Змейкой»	1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2. Игровое задание «Птички».	1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	Ползание. Игровое задание- «Паучки». «Прокати-поймай».
Подвижные игры	«Дикие животные»	«Пришла весна»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Веселые зверята»	«Весенняя березка»	«Зайка»	Пальчиковая гимнастика «Волк»

Апрель 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	Зоопарк	Золотая рыбка- подводный мир	Потешки да шутки	Растения на нашем участке
ОРУ	«Трусливые мышки» (б/п)	«Послушные мячики» (с мячами)	«Кольца- малышки» (с кольцами)	«Яблочки» (с мячами)

2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Смелые цыплята»	«С кочки на кочку»	«Зайка серенький умывается»	«Кролики и сторож»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Береза»

Май 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.			
Тема	Мир насекомых	Путешествие в страну безопасности	Весна-красна!	Мой родной город
ОРУ	«Путешествие» (в движении)	«Лошадки» (б/п)	«Разноцветные флажки» (с флажками)	С кубиками
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки «Через канавку» Бросание мяча «Веселый мяч» 2. «Прокати между предметами»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	1. Прыжки со скамейки на мат 2. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке»
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Мастера»	«Одуванчик»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	«Бабочка»	Пальчиковая гимнастика «Считалка»	«Васильки»	Ходьба в колонне по одному-«автомобили поехали в гараж»

**Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей младшего дошкольного возраста:**

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Угадай, кто кричит», «Мишка идет по мостику», «Где же наши ножки?», «Найди свое место», «Поезд», «Не опоздай», «В гости к куклам», «Мы ногами топаем».

**Игры с бегом:** «Курочка и цыплята», «Беги ко мне – от меня», «Воробушки и автомобиль», «Карусель», «Мыши и кот», «Поезд», «Лохматый пес», «Кто быстрее до флажка».

**Игры с прыжками:** «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Птички в гнездышках», «Воробушки и кот», «Мой веселый, звонкий мяч», «Поймай комара», «Наседка и цыплята», «Зайка», «Зайцы и волк». «Птички в гнездышках».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Мячи в корзине», «Кто дальше бросит», «Сбей кеглю», «Попади в шарик», «Мяч в домике», «Скати с горочки», «Брось через веревку», «Передай мяч», «Кто точнее в цель».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Котята и ребята», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». «Кролики», «Ползком в туннель», «Перелезь через бревно», «Котята и щенята».

**Игры на координацию движений:** «Кто тише?», «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Мы ногами топаем», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «По ровненькой дорожке».

#### **Задачи физического воспитания в средней группе (от 4 до 5 лет)**

1. Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
2. Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
3. Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
4. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
5. Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

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

одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

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

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

5) *Активный отдых*

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

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

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

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

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на в средней группе общеразвивающей направленности «Почемучки»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	До свидания лето. Здравствуй, детский сад!	Что нам осень подарила?	Ходит осень по дорожкам...	Ребятам о зверятах
ОРУ	«Хоровод» (б/п)	«осенью» (б/п)	«Скворушка прощается» (б/п)	«Мастера» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Выросли деревья в поле»	«Художница осень»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала	«Осенние листья».	Пальчиковая гимнастика «Осень к нам	«Найдем жучка»



			пришла»	
--	--	--	---------	--

Октябрь 2024				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному ,враспынную, по всему залу.			
Тема	Город мой многоэтажный	Если хочешь быть здоров	Улица полна неожиданностей	То из чего сделано
ОРУ	«Послушные пузыри» (с мячами)	«Кошечки» (б/п)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Кольца-малышки» (с кольцами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Подари движение»	«Автомобилисты»	«Снегирек»	«Собака и кошка»
Малоподвижные игры	«Если весело живется»	«Представьте себе»	Пальчиковая гимнастика «Синица»	Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Ноябрь 2024					
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».				
Тема	Айболит спешит на помощь!	Комнатные растения	Моя любимая семья	Зимующие и перелетные птицы	Наши мамы лучше всех!
ОРУ	«Зайки с капустой» (С мячами)	«Веселые мячики» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Прогулка» (в движении)	С лентами
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание. Игровое задание – «Паучки» 2.Равновесие	1. «Пронеси-не урони» 2. «Пингвины»
Подвижные игры	«Подбрось-поймай»	«Позвони в погремушку»	«Найди свой домик»	«Зайка серенький умывается»	«Помогаем маме»

Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Дружная семья»
--------------------	-------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------------------

Декабрь 2024

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.			
Тема	Что нам нравится зимой?	В гостях у сказки	Педагогический проект «Какие дома у разных животных?»	«Новый год постучался морозцем в окошко!»
ОРУ	«Лошадки» (б/п)	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами)	«Зайки с колечками» (с обручами)	«Снежки» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгунчики»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»	1.Игровое упражнение «Жучки на бревнышке» 2.Равновесие «Пройдем по мостику»
Подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Мыши и кот»	«У медведя во бору»	«С неба падают снежинки»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	Гимнастика для глаз	«Найдем лягушонка»	«Хоровод»

Январь 2025

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.		
Тема	Зимние забавы	Город и село, жит везде хорошо!	Какая бывает посуда?
ОРУ	«Медвежата» (б/п)	«Мышки с колечками» (с обручами)	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»
Подвижные игры	«Угости кролика капустой»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2025				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса).			
Тема	Все профессии нужны, все профессии важны	Транспорт в нашем городе	День защитника Отечества	Женский день 8 марта
ОРУ	«Автобус» (в движении)	«Оловянный солдатик» (б/п)	«Котята» (с массажными мячами)	«Прогулка» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенка на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Самолеты»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Колоски»
Малоподвижные игры	«Почтовый самолет»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Заботливое солнышко»

Март 2025			
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).		
Тема	Зоопарк	Разноцветная неделя	Кап да кап, и не до сна. Постучалась к нам весна.
ОРУ	«Веселые мячики» (с мячами)	«Рыбки» (б/п)	«Зайки с капустой» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Море волнуется раз»	«Пастух и стадо»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайку?»

Апрель 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	Космическое путешествие!	Путешествие в мир насекомых	Первые весенние цветы	Педагогический проект «На суше и в воде, жизнь есть-езде!»
ОРУ	«Веселые мячики» (мячами)	«Зайки» (б/п)	«Зайки с капустой (с мячами)	«Юные разведчики» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Самолеты»	«Найди, где спрятано»	«Коршун и наседка»	«Забросай мячами»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.			
Тема	Салют Великой Победы	Обитатели водных глубин	«На пороге лета»	Мой любимый Петербург
ОРУ	«Бабочки над лугом» (б/п)	«Мастера» (с гимнастическими палками)	«Радуга-дуга» (в движении)	С обручем
2-я часть: Основные виды движения	1 Прыжки «Через канавку» 2. Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	1. Равновесие-ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Дождик»	«Одуванчик»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Бабочка»	«Облака»	Пальчиковая гимнастика «Васильки»	Ходьба в колонне по одному

**Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на  
в средней группе общеразвивающей направленности «Вишенка»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	До свиданья лето. Здравствуй, детский сад!	Что нам осень подарила?	Ходит осень по дорожкам	Город и село-езде жить хорошо!
ОРУ	«Хоровод» (б/п)	«осенью» (б/п)	«Скворушка прощается» (б/п)	«Мастера» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Выросли деревья в поле»	«Художница осень»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала	«Осенние листья».	Пальчиковая гимнастика «Осень к нам пришла»	«Найдем жучка»

Октябрь 2024				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному ,врассыпную, по всему залу.			
Тема	Профессии	Если хочешь быть здоров!	Безопасные сказки	Мой гардероб
ОРУ	«Послушные пузыри» (с мячами)	«Кошечки» (б/п)	«Петушки и курочки» (б/п)	«Кольца-малышки» (с кольцами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Подари движение»	«Автомобилисты»	«Снегирек»	«Собака и кошка»
Малоподвижные игры	«Если весело живется»	«Представьте себе»	Пальчиковая гимнастика «Синица»	Пальчиковая гимнастика «Домашние животные»

Ноябрь 2024					
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».				
Тема	Ребятам о зверятах	Домашние животные	Наша дружная семья!	Педагогический проект «Ты в окошко посмотри, прилетели снегири!»	Что нам нравится зимой?
ОРУ	«Зайки с капустой» (С мячами)	«Веселые мячики» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)	«Прогулка» (в движении)	С кубиком
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов от ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.
Подвижные игры	«Подбрось-поймай»	«Позвони в погремушку»	«Найди свой домик»	«Зайка серенький умывается»	«Мы во двор пошли гулять»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Декабрь 2024			
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; умении группироваться при лазании под дугу.		
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.		
Тема	Что и из чего сделано?	В гостях у сказки	Новый год постучался морозцем в окошко
ОРУ	«Лошадки» (б/п)	«Мячики-попрыгунчики» (с	«Зайки с колечками» (с

		мячами)	обручами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Игровое упражнение «Пройди-не задень» 2.Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат 2.Прокатывание мячей друг другу	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи-не задень»
Подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Мыши и кот»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	Гимнастика для глаз	«Найдем лягушонка»

Январь 2025

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.		
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.		
Тема	Мой гардероб	Все работы хороши...	Педагогический проект «Безопасная улица»
ОРУ	«Медвежата» (б/п)	«Мышки с колечками» (с обручами)	«Мячики-попрыгунчики» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди- не упали» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»
Подвижные игры	«Угости кролика капустой»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»
Малоподвижные игры	«Найдем цыпленка?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2025

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцаброса).			
Тема	Зоопарк	Комнатные растения	День защитника Отечества	Масленица
ОРУ	«Автобус» (в движении)	«Оловянный солдатик» (б/п)	«Котятя» (с массажными мячами)	«Прогулка» (в движении)

2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенька на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«Самолеты»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Колоски»
Малоподвижные игры	«Почтовый самолет»	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	«Заботливое солнышко»

Март 2025

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	Женский день 8 марта	Весна-красна	Разноцветная неделя	Перелетные птицы
ОРУ	«Веселые мячики» (с мячами)	«Рыбки» (б/п)	«Зайки с капустой» (с мячами)	«Лошадки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	Ползание. Игровое задание- «Паучки». «Прокати-поймай».
Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Море волнуется раз»	«Пастух и стадо»	«Цветные Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному-«автомобили поехали в гараж»

Апрель 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).



Тема	Айболит спешит на помощь!	Космическое путешествие с Лунтиком	Загадочный мир насекомых	Первые проталинки, первые цветы
ОРУ	«Веселые мячики» (мячами)	«Зайки» (б/п)	«Зайки с капустой» (с мячами)	«Юные разведчики» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Самолеты»	«Найди, где спрятано»	«Коршун и наседка»	«Забросай мячами»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.			
Тема	Салют великой Победы!	На суше и в воде, жизнь есть везде!	Снова к нам пришла она, наша яркая весна!	Мой любимый город
ОРУ	«Бабочки над лугом» (б/п)	«Мастера» (с гимнастическими палками)	«Радуга-дуга» (в движении)	В парах «Танцевальные выступления»
2-я часть: Основные виды движения	1 Прыжки «Через канавку» 2. Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое задание «Птички».	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	1. «Лезгинка». Прыжки через 5-6 линий с отведением рук в стороны. 2. «Танец с мячами». Отбивание мяча о пол двумя руками, 3 круга, поточно, подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.
Подвижные игры	«Кузнечики»	«Дождик»	«Одуванчик»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Бабочка»	«Облака»	Пальчиковая гимнастика «Васильки»	Релаксация «Солнечные зайчики»

**Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей среднего дошкольного возраста:**

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Лошадки», «Найдем цыпленка», «Найдем зайку», «Найдем кролика», «Цветные автомобили», «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик...», «Угадай, где спрятано», «Найди свой цвет», «По ровненькой дорожке»

**Игры с бегом:** «Найди себе пару», «Автомобили», «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору», «Перелет птиц», «Самолеты», «Пробеги тихо», «Салки».

**Игры с прыжками:** «Лиса и куры», «Охотник и зайцы», «Птички в гнездышках», «Воробушки и кот», «Мой веселый, звонкий мяч», «Поймай комара», «Наседка и цыплята», «Зайка», «Зайцы и волк». «Птички в гнездышках».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Мячи в корзине», «Кто дальше бросит», «Сбей кеглю», «Попади в шарик», «Мяч в домике», «Скати с горочки», «Брось через веревку», «Передай мяч», «Кто точнее в цель».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». «Кролики», «Ползком в туннель», «Перелезь через бревно», «Котята и щенята».

**Игры на координацию движений:** «Совушка», «Кролики», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Мы ногами топаем», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «По ровненькой дорожке».

### **Задачи физического воспитания в старшей группе (от 5 до 6 лет)**

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

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

гимнастической стенке чередующимся шагом;

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

*Строевые упражнения:*

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) *Активный отдых*

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

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

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

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

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

### Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности на в старшей группе общеразвивающей направленности «Светлячок»

Сентябрь 2024				
Задачи	Разучивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором; по кругу.			
Тема	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!	Что у осени в корзинке?	Здравствуй, осень золотая!	Грибы и лесные ягоды
ОРУ	«Играем с мячами» (с мячами)	«Играем с флажками» (с флажками)	«Золотая осень» (б/п)	«Играем с обручами» (с обручами)
2-я часть: Основные виды движения	Ходьба между двумя линиями «Пройдем по дорожке» (расстояние 25 см)	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза)	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки»
Подвижные игры	«Салки-дай руку»	«Кто быстрее доберется до флажка»	«Сбей мяч»	«Найди себе пару»
Малоподвижные игры	Ходьба за инструктором в обход зала	«Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному	«Найдем жучка»

Октябрь 2024				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному ,враспынную, по всему залу.			
Тема	Дикие животные наших лесов	Путешествие в страну Здоровья	Волшебный мир театра	Лес. Деревья и кустарники.
ОРУ	«Лисички с мешочками» (с мешочками)	«прогулка по лесу» (в движении)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Жонглеры» (с массажными мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пойдем по мостику» 2.Прыжки через шнур	1.Прыжки из обруча в обруч 2. «Прокати мяч»	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1.Ползание «Крокодилчики» 2.Равновесие «Пробеги-не задень»
Подвижные игры	«Волк во рву»	«Эстафета парами»	«Ловишки с мешочком на голове»	«Жонглеры и мячики»»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Пальчиковая гимнастика «Листопад»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь 2024					
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».				
Тема	Дикие животные наших лесов	Птицы-наши друзья	Азбука безопасности	Наша дружная семья	Всех важней на свете мама!
ОРУ	«Игрушки» (в движении)	«На огороде» (с гимнастическими палками)	«Прогулка по лесу» (в движении)	«Легкоатлеты» (б/п)	На гимнастической скамейке
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	1. Лазанье-подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно
Подвижные игры	«Мы везем с собой кота»	«Ловишки»	«Мы веселые ребята»	«Корзинки»	«Мама спит»

Малоподвижные игры	«Театр зверей»	«Ау»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	МПИ «Немой диалог»
--------------------	----------------	------	----------------------------	----------------------------	--------------------

Декабрь 2024

Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс-«лошадки». Бег, руки в стороны- «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Игровое задание «Веселые мышки».				
Тема	Педагогический проект «Город мой над Невой»	Такие разные сказки	Здравствуй, зимушка-зима	Новый год у ворот	
ОРУ	«Как мы проводим зиму» (б/п)	«Веселые ребята» (б/п)	«Рыбки» (в движении)	«Артисты цирка» (б/п)	
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки-мягкие лапочки»	1.Прыжки «Через болото» 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	1.Игровое задание с мячом «Прокати-не задень» 2. «Проползи-не задень»	1.Ползание.Игровое задание –«Паучки» 2.Равновесие	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Укротитель зайцев»	«Встречные перебежки»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Январь 2025

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.				
1-я часть: Вводная	Ходьба «Лягушки и бабочки». Игровое упражнение «На полянке». Ходьба в колонне по одному.				
Тема	Мы встречаем Рождество	Зимние виды спорта	Педагогический проект «Наши любимые книги»		
ОРУ	«Разминка хоккеистов» (с гимнастическими палками)	с обручем	«На зимней рыбалке» (б/п)		
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие «Пройди-не упади» 2. «Прыжки «Из ямки в ямку»	1.Прыжки «Зайки-прыгуны» 2.Прокатывание мяча между предметами	1. «Прокати-поймай» 2.«Медвежата»		
Подвижные игры	«Ловишки»	«Уголки»	«Охотники и зайцы»		
Малоподвижные игры	«Угадай, чей голосок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному		

Февраль 2025				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольцеброса).			
Тема	Дом, в котором я живу	Профессии. Инструменты	Поэзия и дети	Масленица
ОРУ	«грибники» (с мячами)	«На зимней рыбалке» (б/п)	«Легкоатлеты» (б/п)	«Цветы» (с обручами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие. «Перешагни-не наступи» 2.Прыжки. «С пенька на пенек»	1.Прыжки «Веселые воробышки» 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«С кочки на кочку»	«Мы веселые ребята»	«Жонглер и мячики»
Малоподвижные игры	По выбору детей	Ходьба с обручами в руках «Автомобили поехали в гараж»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Релаксация «Мама спит»

Март 2025				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).			
Тема	8 Марта-международный женский день	Путешествие страну Вежливости	Разноцветная неделя	Зоопарк: животные холодных и жарких стран
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Как мы провели зиму» (б/п)	«Веселые ребята» (б/п)	«Весна» (на скамейке)
2-я часть: Основные виды движения	1. «Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	1.Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2.Игровое	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони»	Ползание. Игровое задание- «Паучки». «Прокати-поймай».



		задание «Птички».	2. «Проползи-не задень»	
Подвижные игры	«Мячик мой»	«Пожарные на учениях»	«Деревья»	«Маленькое зернышко»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Яблонька»	«Изобрази растение»

Апрель 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора. Повторить ползание между предметами.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).			
Тема	Неделя безопасности	Этот загадочный космос	Мы-друзья природы	Удивительный мир насекомых
ОРУ	«Играем с мячами» (с мячами)	«Весна-красна» (б/п)	«Играем с флажками» (с флажками)	«Салют» (с мячами)
2-я часть: Основные виды движения	1.Равновесие 2.Прыжки «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок 2.Прокатывание мячей (по 8-10 раз)	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1.Ползание «Проползи-не задень» 2.Равновесие «По мостику»
Подвижные игры	«Космонавт и мячики»	«Эстафета парами»	«Солнышко и дождик»	«Ловишки»
Малоподвижные игры	«Найдем летающую тарелку»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Май 2025

Задачи	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.				
Тема	Прекрасные цветы	Великий праздник «День Победы»	Водоемы и их обитатели	Весна-красна	Моя Родина-Россия
ОРУ	«Веселые ребята» (б/п)	«Ловкие зайцы» (б/п)	«Спелые яблочки» (с мячами)	С гимнастической палкой	Со скакалкой

2-я часть: Основные виды движения	Прыжки «Через канавку» Бросание мяча «Веселый мяч» 3. «Прокати между предметами	1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) 2. Игровое задание «Птички».	1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони» 2. «Проползи-не задень»	1. «Прыгаем через ручеек»- прыжки через шнур. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. Катание мячей двумя руками. 2. Ползание на ладонях и ступнях.
Подвижные игры	«Кто лучше прыгнет»	«Эстафета парами»	«Попади в ворота набивным мячом»	«Одуванчик»	«Машины»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Гимнастика для глаз «дождик».	Пальчиковая гимнастика «гости»	Релаксация «Весенняя песня»	Релаксация «Береза»

### **Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей старшего дошкольного возраста**

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Найди зайца», «Самолеты», «Затейники», «Перенеси предмет», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Путаница».

**Игры с бегом:** «Мы веселые ребята», «Мороз Красный нос», «Караси и щука», «Пробеги тихо», «Хитрая лиса», «Ловишки парами», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

**Игры с прыжками:** «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Чей мяч дальше?», «Перебрось мяч», «Школа мяча», «Шмель», «Найди себе пару», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Кошка и мышки», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Пастух и стадо», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Летает-не летает», «Не задень».

**Игры на координацию движений:** «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Летает-не летает», «Сделай фигуру», «Дружные пары», «Совушка»

### **Задачи физического воспитания в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

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

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

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

ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

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

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

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

и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

б) *Активный отдых*

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

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

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным

праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

### **Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности в подготовительной группе общеразвивающей направленности «Ромашка»**

Сентябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), удерживать равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой) в течение 10-15 с, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, выполнять повороты (направо, налево, кругом), ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим (с обозначением поворотов на углах)			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за инструктором (15-20 с). Ходьба на носках, руки вверх (10 с). Ходьба на пятках, руки за спиной (10 с). Бег по периметру зала за инструктором (2 раза по 30-40 с в чередовании с ходьбой). В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстановление дыхания.			
Тема	Здравствуй, детский сад!	Скоро в школу!	Осень, осень в гости просим!	Дары осени
ОРУ	«Осень к нам пришла» (б/п)	«Осенние листья» (б/п)	«Осенняя прогулка» (в движении)	«Птицы на юг улетели» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Перелезание через препятствия 2. Челночный бег	1. Челночный бег (3 раза по 10 м) 2. Бег на скорость 30 м	1. Подлезание под препятствие 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Здравствуй!»	«Дождик, лей!»	«Красная рябина»	«Перелетные птицы»
Малоподвижные игры	«Ранняя осень»	«Художница осень»	«Орешки»	«Тропинка»

Октябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения бегать в среднем темпе на расстояние 120 м (2-3 раза в чередование с ходьбой), выполнять метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстоянии -5,5 м ведущей рукой), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру площадки за направляющим, ходить на носках и пятках; развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге по направляющему. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках и пятках (20 с) Бег по периметру зала (30-40 с).			
Тема	Здоровье надо беречь!	Посуда	Подводный мир	Пернатые друзья
ОРУ	«Что мы делаем осенью» (б/п)	«Разминка с гимнастическими палками» (с гимнастическими палками)	«Разминка с мягкими игрушками» (с мягкими игрушками)	«Поиграем со скамейкой» (на скамейке)
2-я часть: Основные виды движения	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Запрыгивание на возвышение	1. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м	1. Прыжки на месте ноги скрестно-ноги врозь с разным положением рук 2. Броски мяча вверх двумя руками с поворотом и его ловля
Подвижные игры	Игра-эстафета «Веселые соревнования»	«Ловишки с мячом»	«Тот, кого назвали, ловит мяч»	«Совушка»
Малоподвижные игры	На внимание по выбору детей	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дети идут за инструктором в колонне по одному, тот меняет направление движения

Ноябрь 2024					
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с). Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук - в стороны, на пояс, к плечам и т. д. В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).				
Тема	Педагогический проект «Безопасный пешеход начинается с	В городе и на селе, жить везде хорошо	Спешите делать добро	Животные наших лесов	Моя семья

	детства»				
ОРУ	«Что мы делаем осенью» (б/п)	«Прогулка по осеннему лесу» (в движении)	«Рыбки» (б/п)	«Подарки» (с кубиками)	С флажками
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед – назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в высоту с касанием рукой предмета.
Подвижные игры	«Перебежки»	«Не попадись»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Парный бег»	«Гнездышко»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Релаксация «Поссорились»

Декабрь 2024

Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук-в стороны, на пояс, к плечам и т. д .В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).				
Тема	Здравствуй, Зимушка-Зима!	«В мире сказок»	Русская народная культура и традиции	Волшебный праздник Новый год	
ОРУ	«Легкоатлетическая разминка» (в движении)	«Разминка с гимнастическими палками»	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Телевизор» (с обручами)	
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед –	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	



		назад, вправо-влево		
Подвижные игры	«Перебежки»	«Не попадись»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Парный бег»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика

Январь 2025

Задачи	Закреплять умения выполнять броски мяча вверх двумя руками и ловить его (не менее 10-15 раз подряд),запрыгивать на возвышение (высота 30 см),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, размыкаться и смыкаться в шеренге и колонне, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить и бегать на носках; развивать быстроту, ловкость, координацию движений, умение проявлять взаимопомощь и взаимовыручку.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. По команде инструктора «На руки в стороны разомкнись!» дети начинают размыкаются в шеренге приставными шагами, по команде «Сомкнись!» так же приставными шагами возвращаются в исходное положение. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).			
Тема	Мы встречаем Рождество!	День Победы	Человек. Части тела. Здоровый образ жизни	
ОРУ	«Зимняя прогулка» (в движении)	«Что мы делаем зимой» (б/п)	«Разминка прыгунов» (б/п)	
2-я часть: Основные виды движения	1.Запрыгивание на возвышение 2.Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2.Запрыгивание на возвышение	1.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2.Запрыгивание на возвышение	
Подвижные игры	Игра-эстафета «Веселые соревнования»	«Краски»	Игра-эстафета «Веселые соревнования»	
Малоподвижные игры	По выбору детей	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне по одному	

Февраль 2025

Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.				
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).				
Тема	Мебель	Животные жарких стран	Время и часы	Славная Российская Армия	Международный женский день 8 Марта
ОРУ	«Разминка с гимнастическими палками»	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка со снежками» (с массажными мячами)	«Удержи мешочек» ( с мешочками)	С мячом
2-я часть: Основные виды движения	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на	1.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми	1. Ведение мяча между предметами. 2. Ползание на четвереньках по

	месте 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	вперед-назад, вправо-влево 2.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м)	на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	глазами с остановкой и изображением фигур	прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.
Подвижные игры	«Перебежки»	«Не попадись»	«Два Мороза»	«Быстро возьми, быстро положи»	«Непослушные мячи»
Малоподвижные игры	По выбору детей	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному спиной вперед	Ходьба в колонне по одному	МПИ «Мама спит»

Март 2025				
Задачи	Закреплять умения выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом, пролезать в обруч разными способами, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий; развивать быстроту, ловкость, силу, равновесие, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала (20-25 см) с выполнением заданий: идти на носках, пятках, с высоким подниманием коленей и т. д. (по 6-8 с). Бег по периметру зала (50-60 с) с выполнением заданий: бежать на носках, с высоким подниманием коленей (руки за головой), с захлестыванием голени (руки на поясе) и т. д. (по 6-8 с).			
Тема	Продукты питания	Педагогический проект «Маленькие леди и джентельмены»	Разноцветная неделя	Весна идет
ОРУ	«Поиграем с мячиком-малышкой» (с массажными мячами)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Что мы делаем зимой» (б/п)	«Разминка сфинксов» (с кеглями)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег с перешагиванием, перепрыгиванием через предметы 2. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад разными способами 2. Прыжки на двух ногах с поворотами направо (налево) и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Парная эстафета»	Игра-эстафета «Дорожка препятствий»	«Парные салки»	«Кто быстрее докатит обруч до флажка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному

Апрель 2025

Задачи	Закреплять умения прыгать через обруч (как через скакалку), вращая его вперед и назад, перебрасывать мяч друг другу через сетку (высота 130-150 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с поворотом в обратную сторону; развивать смелость, точность, меткость, силу, выносливость, координацию движений, умения быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, действовать в команде.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (20-25 с). Бег по периметру зала (50-60 с).			
Тема	Сказочный мир доброго волшебника (к 220-летию Ханса Христиана Андерсена)	Животные Арктики и Антарктики	Россия-великая страна	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!
ОРУ	«Удержи мешочек (с мешочками)»	«Разминка со скакалкой» (со скакалками)	«Разминка с мячами» (с мячами)	«Разминка прыгунов» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2. Метание в цель из разных положений	1. Прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в длину с места через две линии	1. Ходьба по веревке, лежащей по-разному, прямо и боком 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесом другой махом вперед сбоку
Подвижные игры	«Кто быстрее докатит обруч до флажка»	«Кто быстрее докатит обруч до флажка»	«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	«Съедобное-несъедобное»	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному, на носках	Ходьба в колонне по одному

Май 2025

Задачи	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове (спине), выполнять прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-5 м), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить с перекатом с пятки на носок; развивать смелость, точность, меткость, силу, чувство равновесия, координацию движений, чувство товарищества.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (30-40 с). Бег по периметру площадки (40-50 с).			
Тема	День Победы	Все профессии нужны, все профессии важны	Насекомые	Великие люди России
ОРУ	«Разминка с мячом» (с мячом)	«Не теряй пару» (в паре)	«Сиди, но не скучай»	С мячами

	мячами)	парах)	(сидя на гимнастической скамейке)	
2-я часть: Основные виды движения	1.Прыжки через набивные мячи поочередно 2.Пролезание в тоннель ногами вперед	1.Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2.Челночный бег	1.Челночный бег 2. Прыжки через набивные мячи поочередно разными способами	1.Прыжки в длину с места. 2. «Поймай мяч».
Подвижные игры	«Жмурки»	«Горелки»	«Хитрая лиса»	«Художник-неведимка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	Гимнастика для глаз «дождик».	Дыхательная гимнастика	МПИ «Строим дом»

### Примерный перечень игр с правилами на физическую компетенцию для детей подготовительного дошкольного возраста

**Игры с ходьбой и на ориентировку в пространстве:** «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп – хлопок», «Путаница».

**Игры с бегом:** «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка».

**Игры с прыжками:** «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

**Игры с бросанием и ловлей:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй».

**Игры с пролезанием и лазаньем:** «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень».

**Игры на координацию движений:** «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись – не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка»

### 2.2. Система педагогической диагностики

#### Оценка индивидуального развития детей

Оценка индивидуального развития детей проводится в рамках педагогической диагностики. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития в физическом развитии детей. Целью педагогической диагностики является определение уровня овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области:

#### Физическое развитие.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития);

Оптимизации работы с группой детей.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребёнком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

#### Физическое развитие.

высокий уровень – результат физической подготовленности выше среднего уровня;

средний уровень – результат физической подготовленности среднего уровня;

низкий уровень – результат физической подготовленности ниже среднего уровня

Система оценки физических качеств, проводится два раз в год (15-30 сентября и 15-30 апреля)

Методы педагогической диагностики:

-тестирование

Формы педагогической диагностики:

индивидуальная;

подгрупповая;

групповая.

#### Тесты по определению скоростно – силовых качеств (3-7 лет)

Бросок набивного мяча. (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Прыжок в длину с места

Метание мягкого мяча на дальность

**Тесты по определению быстроты.**

Бег на дистанцию 10 метров (3-7 лет)

Бег на дистанцию 30 метров (4-7 лет)

Челночный бег 3 x 10 метров (4-7 лет)

**Тесты по определению ловкости.**

Бег зигзагом (4-7 лет)

Прыжки через скакалку (5-7 лет)

**Тесты по определению гибкости (3-7 лет)**

Наклон туловища вперед

**Тесты по определению выносливости (5-7 лет)**

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров

**Тесты по определению силовой выносливости (4-7 лет)**

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Поднимание ног в положении лежа на спине.

**Методики обследования:**

1. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

2. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005

3. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников»

Методическое пособие. – М., 2006

### **2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

**Содержание работы с родителями строится на основании следующих направлений в образовательной области «Физическое развитие»:**

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать, родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации,

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать

родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

### Перспективный план по взаимодействию с семьями воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
<b>IX-2024</b>	«Одежда и обувь для занятий физической культурой»	«Почемучки» «Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко»	Оформление наглядной информации
	«Регистрация на сайте gto.ru»	«Ромашка»	Презентация на сайте ГБДОУ
<b>X-2024</b>	«О крепком здоровье замолвите слово»	«Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко» «Почемучки» «Вишенка»	День здоровья (прогулки-развлечения, выставки семейного творчества, акции)
	«Как научить ребенка играть в шашки»	«Ромашка»	Буклет
<b>XI-2024</b>	«Мамочка спортивная моя, научи играть меня»	«Солнышко» «Пчелка»	Физкультурный досуг
	«Чтобы дети не болели»	«Почемучки» «Вишенка» «Солнышко» «Ромашка» «Светлячок» «Пчелка»	Видеоролик на сайте ГБДОУ
<b>XII-2024</b>	«Что такое ЗОЖ»	«Ромашка» «Светлячок»	Круглый стол
<b>I-2025</b>	«К здоровью наперегонки!»	«Почемучки» «Вишенка» «Солнышко» «Ромашка» «Светлячок» «Пчелка»	День здоровья (прогулки-развлечения, выставки семейного творчества, акции)
<b>II-2025</b>	«Утренняя гимнастика-залог бодрого настроения»	«Ромашка» «Светлячок»	Флешмоб
<b>III-2025</b>	«Растим здорового ребенка»	«Вишенка» «Почемучки»	Мастер-класс
<b>IV-2025</b>	«Добро пожаловать в страну здоровячков!»	«Почемучки» «Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко»	День здоровья (прогулки-развлечения, выставки семейного творчества, акции)

<b>V-2025</b>	Военно-спортивный праздник «Зарница» «Юные наследники Победы!»	«Почемучки» «Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко»	Военно-спортивный праздник
<b>VI-2025</b>	«Радуга здоровья»	«Почемучки» «Вишенка» «Светлячок» «Пчелка» «Ромашка» «Солнышко»	Практикум

### III Организационный раздел

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО.

#### Модель организации воспитательно -образовательного процесса

<b>Совместная деятельность взрослого и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьей, социальными партнерами</b>
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>		

#### Формы работы с детьми, семьей, социальными партнерами по физическому развитию

<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Взаимодействие с семьей, социальными партнерами</b>
игровая беседа с элементами движений; интегративная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно-диагностическая деятельность; экспериментирование; физкультурное занятие; спортивные и физкультурные досуги; спортивные состязания; проектная деятельность	игровая беседа с элементами движений; интегративная деятельность; утренняя гимнастика; совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; игра; контрольно-диагностическая деятельность; экспериментирование; физкультурное занятие; проектная деятельность.	двигательная активность в течение дня; игра; утренняя гимнастика; самостоятельные спортивные игры и упражнения и др.	информационные стенды; сайт организации; родительские собрания; фотогазеты; рекламные буклеты организация совместных соревнований; Тематические досуги; Спортивные праздники.

**Технологии реализации образовательной программы, используемых в работе по физическому развитию:**

здоровьесберегающая технология;  
технология сотрудничества;  
игровая технология;  
проблемно-игровая технология;  
технология диалогового общения;  
технология метода проектов;  
информационно-коммуникативная технология;  
технология моделирования;  
опытно-исследовательская технология



**Схема двигательной активности детей второй младшей группы  
общеразвивающей направленности «Солнышко» 2024-2025 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	6ч 03 мин
Вторник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Среда	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Четверг	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	5ч 48 мин
Пятница	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	5ч 48 мин

**Схема двигательной активности детей второй младшей группы  
общеразвивающей направленности «Пчелка» 2024-2025 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	6ч 03 мин
Вторник	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Среда	10 мин	15 мин	10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	6 ч 03 мин
Четверг	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин	15 мин			10 мин		1ч. 30 мин	5ч 48 мин
Пятница	10 мин		10 мин	3 мин	10 мин	3 ч 10 мин	10 мин				10 мин	15 мин	1ч. 30 мин	5ч 48 мин

**Схема двигательной активности детей средней группы общеразвивающей направленности «Почемучки» 2024-2025 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	10 мин	20 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин				12 мин		1ч. 50 мин	6 ч 23 мин
Вторник	10 мин	20 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин				12 мин	15 мин	1ч. 50 мин	6 ч 38 мин
Среда	10 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин		20 мин		12 мин	15 мин	1ч. 50 мин	6 ч 38 мин
Четверг	10 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин	20 мин			12 мин	15 мин	1ч. 50 мин	6ч 38 мин
Пятница	10 мин	20 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 15 мин	10 мин				12 мин		1ч. 50 мин	6 ч 23 мин

**Схема двигательной активности детей средней группы общеразвивающей направленности «Вишенка» 2024-2025 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин		2 ч.	7 ч 26 мин
Вторник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	6 ч 51 мин
Среда	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин
Четверг	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин
Пятница	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин		2 ч.	7 ч 01 мин

**Схема двигательной активности детей старшей группы общеразвивающей направленности «Светлячок» 2024-2025 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность				Нерегламентированная деятельность	Итого	
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин		2 ч.	7 ч 01 мин
Вторник	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	6 ч 51 мин
Среда	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин	25 мин			15 мин		2 ч.	7 ч 26 мин
Четверг	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин		25 мин		15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин
Пятница	15 мин	25 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 25 мин	15 мин				15 мин	15 мин	2 ч.	7 ч 16 мин

**Схема двигательной активности детей подготовительной группы «Ромашка» общеразвивающей направленности 2024-2025 год**

Регламентированная деятельность								Частично-регламентированная деятельность					Нерегламентированная деятельность	Итого
Виды деятельности	Утренняя гимнастика	Физическая культура	Динамические перемены	Физкультурные минутки	Подвижные игры между занятиями	Прогулка (первая и вторая половина дня)	Закаливающие процедуры после сна	Музыкальный досуг	Физкультурный досуг	Спортивный праздник	Подвижные игры в помещении и на воздухе	Подгрупповые и индивидуальные игры и упражнения с варьированием физической нагрузки	Самостоятельная двигательная деятельность	
Пон-ник	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин		2 ч.10 мин	7ч 06 мин
Вторник	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	7ч 21 мин
Среда	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин		30 мин		20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	7ч 21 мин
Четверг	15 мин	30 мин	10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин	30 мин			20 мин		2 ч.10 мин	7ч 36 мин
Пятница	15 мин		10 мин	4 мин	12 мин	3 ч 10 мин	15 мин				20 мин	15 мин	2 ч.10 мин	6ч 51 мин

**Планирование физкультурных досугов 2024-2025 учебный год  
(группы общеразвивающей направленности)**

**Планирование физкультурных вечеров досуга вторая младшая группа общеразвивающей направленности «Солнышко»**

- 12.09.24 «Детки в садике живут»
- 10.10.24 «Чумазый мальчик»
- 14.11.24 «Сказка про храброго Зайца-длинные уши»
- 12.12.24 «Где спрятался котенок?»
- 16.01.25 «Страна зимних игр»
- 13.02.25 «Я дружу немножко-со столовой ложкой»
- 13.03.25 «Звенит капель, бегут ручьи»
- 10.04.25 «Весело играем-правила безопасности соблюдаем!»
- 15.05.25 «Эти забавные насекомые»

**Планирование физкультурных вечеров досуга втора младшая группа общеразвивающей направленности «Пчелка»**

- 19.09.24 «Здравствуй, осень золотая!»
- 17.10.24 «Кто сказал мяу?»
- 21.11.24 «День мамы»
- 19.12.24 «Сказка про иголочку»
- 23.01.25 «К нам опять пришла зима»
- 20.02.25 «У мужчин сегодня праздник»
- 20.03.25 «Удивительный мир красок»
- 17.04.25 «Петрушка и Капризка»
- 22.05.25 «Цветущая весна»

**Планирование физкультурных вечеров досуга средняя группа общеразвивающей направленности «Почемучки»**

- 25.09.24 «На лугу пасутся...»
- 23.10.24 «Стеклянная сказка»
- 27.11.24 «Лучшие в мире друзья-мамочка и я»
- 25.12.24 «В поисках новогодней красавицы»
- 29.01.25 «Волшебная посуда»
- 26.02.25 «Мамины помощники»
- 26.03.25 «Весна-красна»
- 23.04.25 «В царстве цветов»
- 28.05.25 «Путешествие по весеннему городу»

**Планирование физкультурных вечеров средняя группа общеразвивающей направленности «Вишенка»**

- 05.09.24 «Невероятные приключения дошколят»
- 03.10.24 «Кем стать?»
- 07.11.24 «День рождения котенка»
- 05.12.24 «Волшебный мир дерева и металла»
- 09.01.25 «Путешествие в прошлое одежды»
- 06.02.25 «Путешествие с медвежонком»
- 06.03.25 «Наши мамы лучше всех»
- 03.04.25 «Хочу стать врачом»
- 08.05.25 «Согреем памятью сердца...»

**Планирование физкультурных вечеров старшая группа общеразвивающей направленности «Светлячок»**

- 19.09.24 «Краски осени»
- 17.10.24 «За кулисами театра»
- 21.11.24 «День мамы»
- 19.12.24 «Зима-спортивная пора»
- 23.01.25 «Снеговик-лыжник»
- 20.02.25 «Где обедал воробей?»
- 20.03.25 «Разноцветные шары для веселой детворы»
- 17.04.25 «Мы хотим чтоб от народа, не страдала бы природа»
- 22.05.25 «Чем пахнут ремесла»

**Планирование физкультурных вечеров досуга подготовительная группа общеразвивающей направленности «Ромашка»**

- 04.09.24 «Детский сад-мой дом родной»
- 02.10.24 «Как мы спасали витаминку»
- 06.11.24 «Во сыром бору тропинка»
- 04.12.24 «К нам опять пришла зима»
- 08.01.25 «К бабушке Варварушке в гости на оладушки»
- 05.02.25 «Великан на поляне»
- 05.03.25 «Вкусные игры»
- 02.04.25 «Путешествие по сказкам»
- 06.05.25 «Этот День Победы»

**Физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия 2024-2025 год**

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	День бега «Испытай себя»-массовый забег на 1 км-подготовительная группа
Октябрь	Районные спортивные соревнования «Ориентирование для дошкольников»-подготовительная группа День здоровья «О крепком здоровье замолвите слово»-все группы Мастер-класс «Народные игры-радость общения!» (с мамами)-подготовительная группы
Ноябрь	Физкультурный досуг «Мамочка спортивная моя, научи играть меня!»-младшие группы Сдача норм ГТО (подготовительные группы)
Декабрь	«Мама, папа, я-спортивная семья»-районные соревнования-подготовительная группа Физкультурный досуг «Сказку мы читаем, в сказку мы играем»-средние группы
Январь	День здоровья «К здоровью наперегонки!»-все группы Зимний спортивный праздник «Зимой играем, никогда не унываем!»-младшие группы Зимний спортивный праздник «Грустить не годится-зимой надо веселиться!»-средние группы Зимний спортивный праздник «Путешествие на Северный полюс»-старшие группы Зимний спортивный праздник «Зимние чудеса»-подготовительная группа
Февраль	Строевой смотр «Аты-баты, шли солдаты!» ко Дню защитника Отечества-подготовительная группа
Март	Игровая программа «Разноцветная неделя»-младшие и средние группы Районные соревнования «Весенние старты»-подготовительная группа
Апрель	Квест-игра «Вокруг света»-старшие группы Образовательный геокешинг «Пойди туда, не знаю куда...»-подготовительная группа День здоровья «Добро пожаловать в страну Здоровячков!» -все группы
Май	Зарница для дошколят «Юные наследники Победы!» -все группы
Июнь	Районное спортивное мероприятие «Спортивные забавы»-все группы Летний спортивный праздник «Бабочка-красавица детям очень нравится»-младшие группы Летний спортивный праздник «Новые приключения Колобка» -средние группы Летний спортивный праздник «День рождения Солнечного Зайчика»- старшие группы Летний спортивный праздник «Летние старты со Старичком-Лесовичком»-подготовительная группа



**Система физкультурно-оздоровительной работы ГБДОУ детский сад № 126 Выборгского района Санкт-Петербурга**

№	Разделы и направления работы	Формы работы	Группы ГБДОУ
1	<b>Использование вариативных режимов дня</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Режим дня по возрастным группам на холодный и тёплый период</li> <li>– Режим дня на время карантина</li> <li>– Режим дня на время каникул</li> <li>– Щадящий режим дня</li> <li>– Индивидуальный режим</li> </ul>	Все возрастные группы
2	<b>Психологическое сопровождение развития</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Создание комфортного психологического климата в ГБДОУ, в группе</li> <li>– Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>– Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми</li> <li>– Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период</li> <li>– Раннее выявление детей с особенностями в развитии</li> <li>– Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми</li> </ul>	Все возрастные группы
3	<b>Формы организации режима двигательной активности ребенка;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика в группах и на свежем воздухе</li> <li>– Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию в зале, группах и на свежем воздухе</li> <li>– Динамические паузы</li> <li>– Физкультминутки, физкультпаузы</li> <li>– Бодрящая гимнастика после сна</li> <li>– Подвижные игры на свежем воздухе и в помещении</li> <li>– Спортивные игры</li> <li>– Спортивные и музыкальные досуги и развлечения</li> <li>– Спортивные праздники</li> <li>– Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке</li> </ul>	Все возрастные группы
4	<b>Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Режим дня по возрастным группам на холодный и тёплый период</li> <li>– Режим дня на время карантина</li> <li>– Режим дня на время каникул</li> <li>– Щадящий режим дня</li> <li>– Индивидуальный режим</li> <li>▪ Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья</li> <li>▪ Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>▪ Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни</li> <li>▪ Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности</li> </ul>	
5	<b>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Профилактика гриппа в осеннее – зимний период</li> <li>– Диспансеризация (2 раза в год профилактические осмотры детей)</li> <li>– Вакцинопрофилактика – вакцинация</li> <li>– Фитонезидотерапия (лук, чеснок)</li> </ul>	Все возрастные группы

	<b>1. профилактические мероприятия:</b> <b>2. общеукрепляющие мероприятия:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кварцевание групп</li> <li>– Адаптационные игры</li> <li>– Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок</li> <li>– Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе</li> <li>– Питьевой режим</li> <li>– Босохождение по «тропе здоровья» после сна</li> <li>– Воздушные ванны</li> <li>– Воздушные и солнечные ванны во время весенне-летнего периода</li> <li>– Гимнастика для глаз</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Самомассаж</li> </ul>	Кроме раннего возраста
<b>6</b>	<b>Организация питания</b>	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Все возрастные группы

### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Вторая младшая группа	10 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)
Средняя группа	20 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)
Старшая группа	25 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)
Подготовительная группа	30 минут	2 (музыкально-спортивный зал) 1 (улица)

### 3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Тип материала	Наименование	Количество (шт.)
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок	1
	Коврик массажный	3
	Канат короткий	2
	Дорожка «Волна»	1
	Фитбол	3
	Скамейка гимнастическая	1
Для прыжков	Обруч малый	20
	Скакалка	20
	Дуги малые	2

Для катания, бросания, ловли	Кегли	30
	Мешочек	25
	Мяч большой	25
	Мяч для мини-баскетбола	1
	Мяч набивной 1 кг	12
	Мяч набивной 2 кг	2
	Мяч-массажный	20
	Обруч большой	5
	Летающая тарелка	7
	Мячи для сухого бассейна	20
Для ползания и лазанья	Туннель	2
	Дуги большие	2
Для общеразвивающих упражнений	Гимнастические палки	30
	Кубики	30
	Флажки	20
Для спортивных игр	Баскетбольный мяч	3
	Баскетбольное кольцо	2
	Футбольный мяч	2
	Волейбольный мяч	1
Для развития силы мышц ног и рук	Утяжелители	18
	Эспандеры	20
Тренажеры и спортивные комплекты, комплексы	Велотренажер	1
	Беговая дорожка	1
	Эллиптический тренажер	1
	Степ тренажер	1
	Спортивный комплекс «Батыр»	1
	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)	1
Ориентиры	Конусы	12
Дополнительное оборудование	Музыкальный центр	2
	Интерактивная доска	1
	Проектор	1
	Ноутбук	1

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

<b>Физическое развитие</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015.</li><li>2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015.</li><li>3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015</li><li>4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2015.</li><li>5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.</li><li>6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.</li><li>7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2001</li><li>8. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004</li><li>9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2001.</li><li>10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.</li><li>11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,.</li><li>12. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство- Пресс,2008.</li><li>13. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.– М.: АРКТИ, 2015.</li><li>14. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.</li><li>15. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду. - Ярославль, Академия развития,2009. (Программа предшкольного образования)</li><li>16. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003.</li><li>17. Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.А. Силюк, Т.Л. Даданова. – М.: Айрис-пресс, 2006.</li><li>18. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005.</li></ol> <p>– .</p> <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».</li><li>– Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».</li><li>– Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</li></ul> <p>Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».</p>
----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Педагогическая диагностика</b>	1.«Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста» Н.Л. Петренкина. 2.«Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Т.А. Тарасова.
-----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.5.Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление деятельности	Название мероприятия Группы			
		Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный к школе возраст
сентябрь	Традиции детского сада	«Наш любимый детский сад» (игровая ситуация) Осенний праздник с репкой	«Как я провел лето» (фотогазеты или мини-книжки) Осенний праздник «Ежик в осеннем лесу» (осенняя сказка)	«Летние впечатления» (фотогазеты или мини-книжки)	Игра - путешествие «По дороге за знаниями»
				Осенний праздник «В гостях у дяди Пруши»	Осенний праздник «В гостях у дяди Пруши»
Творческая выставка « Вот оно какое наше лето..»					

	<b>Народный календарь России</b>	Потешки Пальчиковая гимнастика «Мишка шалунишка» Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Колобок»	Чтение русских народных сказок Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Кот, петух и лиса» Игра -викторина: «Любимый питомец»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Кот, петух и лиса» КВН «Съедобное – не съедобное» (грибы, ягоды).	Чтение русских народных сказок Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Сестрица Аленушка, братец Иванушка»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Игровая ситуация «Что я знаю о себе?».	Физкультурный досуг «Мы веселые ребята»	Физкультурный досуг «Здравствуй детский сад»	Легкоатлетический пробег «Беби-кросс» 200 м Мастер-класс «Народные игры-радость общения!» (с мамами)
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Родительские собрания Выставка поделок из овощей и фруктов «Чудесные превращения» Ярмарка совместно с родителями «Овощной калейдоскоп» Создание книги фоторецептов "Любимые блюда из овощей"			
<b>октябрь</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Творческая выставка «Осень краски разбросала»			
		Педагогический проект «Дружба крепкая. Тимбилдинг для малышей»	Познавательный досуг с элементами опытов «В мире разных предметов»	Тематическая викторина «Дары леса»	Конкурс «А ну-ка, девочки!» (Международный день девочек) Педагогический проект «Безопасный пешеход начинается с детства» Педагогический проект «Как хороши Петербургские цветы»
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Кот, петух и лиса» Стенгазета «Семья это мы, семья – это я»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Гуси-лебеди»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Гуси-лебеди» Игра - путешествие: «Овощное путешествие» Квест-игра «По ягоды, по грибы!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «По щучьему велению» Мини-музей «Похвала утвари и посуде»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Парад театральных миниатюр «Веселые маски и мудрые сказки» (показывают для детей раннего возраста, младших групп и друг другу) День здоровья «О крепком здоровье замолвите слово» «Всемирный день детского здоровья»			

		Флешмоб «О крепком здоровье замолвите слово»	Стенгазета «О крепком здоровье расскажем мы вам!» Игра-путешествие «Страна здоровичков»	Флешмоб «На зарядку становись»	Районный конкурс «Ориентирование для дошкольников»
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	<p>Маршрут выходного дня Субботник</p> <p>Мастер-класс «Народные игры-радость общения!» (с мамами) ШОУ талантов "Фабрика звезд! " Международный день музыки С участием родителей (песни, танцы, музицирование) Кулинарная книга «Рецепты моей мамы» Акция «Кормушка для пернатых» Выставка овощей и фруктов совместно с родителями поделок «Чудо овощи и фрукты»</p>			
<b>ноябрь</b>	<b>Традиции детского сада</b>	<p>Видеоролик ко ДНЮ МАТЕРИ День именинника(осеннего) Творческая выставка «Дорогой мой человек!»</p>			
		Игра - развлечение «Светофор» Педагогический проект «Мама солнышко мое»		Педагогический проект Семейный этикет Педагогический проект «Город мой над Невой»	Конкурс «А ну-ка, мальчики» (Всемирный день мужчин) Тематическая викторина «Мой родной город -это родина»
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би- ба-бо «Маша и медведь» Фотогазета «Мы с мамой большие друзья!» Физкультурный досуг «Мамочка спортивная моя, научи играть меня!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба- бо «Сестрица Аленушка, братец Иванушка» Конкурс чтецов «Милая мамочка!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба- бо «Сестрица Аленушка, братец Иванушка» Макет «Кто живет в лесу» Вернисаж «Моя семья- мое богатство!» Проект «Лес – наш зеленый друг – наше богатство!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Морозко» Педагогический проект «Национальные костюмы народов России» Знатоки загадок «Животные наших лесов» Конкурс чтецов «Давайте друзья потолкуем о маме»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Физкультурный досуг «Мамочка спортивная моя, научи играть меня!»	Игра-драматизация по сказке К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Познавательная викторина «Я и мое тело»	Сдача норм ГТО Стенгазета «Запомнить надо навсегда: залог здоровья - чистота!» Плакат «Будь здоров!»

	<b>Сотрудничество с семьей</b>	<p>Мастер-классы, творческие мастерские          Акция «Кормушка для пернатых»          Акция «Птичья столовая»          Творческая мастерская совместно с родителями «Мастерим своими руками»          Мини-музей «Моя мама — рукодельница»</p>			
<b>декабрь</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Новогодний праздник «Сказки маленькой ёлочкой!»	Новогодний праздник «Вновь приходит Новый год», «Новогодние приключения Красной Шапочки»	Новогодний праздник «Новогодняя фантазия», «Морозко» (новогодняя сказка)	Новогодний праздник «Как Баба Яга ключ Деда Мороза утащила»
		Творческая выставка « Кабы не было зимы в городах и селах...»			
	<b>Народный календарь России</b>	Сюжетно-ролевая игра «Поездка на автобусе»	Разучивание русской народной песенки	Мини-музей «Виды разных тканей»	Мастер – класс «Сервировка стола»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Народные игры «Мы весело играем»	Физкультурный досуг «Сказку мы читаем, в сказку мы играем»	Физкультурный досуг «Сказку мы читаем, в сказку мы играем» Игры-эстафеты «Что мы знаем о зимних видах спорта»	Интерактивная игра-викторина «Что мы знаем о продуктах?» Познавательная викторина «Клуб знатоков правильного питания» Игра-квест «Зимние забавы»
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	<p>Событийный дизайн (изготовление гирлянд, снежинок, игрушек для украшения детского сада)          Выставка работ совместно с родителями «Герои любимых сказок»</p>			
<b>январь</b>	<b>Традиции детского сада</b>	Музыкальный досуг «Прощание с ёлочкой»	Музыкальный досуг «Прощание с ёлочкой» Педагогический проект «Безопасная улица»	Педагогический проект «Наши любимые книги»	Тематический праздник «Бесценен ваш подвиг, ленинградцы!» (к 81-летию, со дня снятия вражеской блокады Ленинграда Видеоролик «Правила движения-достойны уважения!»)
		Творческий конкурс «Мороз и солнце день чудесный» (зимние пейзажи)			



	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Снегурушка и лиса»»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Морозко» Игра-ситуация «Скоро гости к нам придут»	Народный праздник «Искорки Рождества!» Виртуальная экскурсия «Экскурсия в Русский музей» Создание книги эссе: «Моя любимая сказка» Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Снежная королева»		
	<b>Здоровый ребенок</b>	Спортивный праздник «Зимой играем, никогда не унываем Народные игры «Мы весело играем»	Спортивный праздник «Грустить не годится-зимою надо веселиться!»	Спортивный праздник «Путешествие на Северный полюс»	Спортивный праздник «Зимние чудеса» Физкультурный досуг «В здоровом теле - здоровый дух!»	
	День здоровья «К здоровью наперегонки!»					
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Выставка снежных скульптур совместно с родителями Ярмарка «Народные мастера» Конкурс снежных построек «Снежные фантазии»				
<b>февраль</b>	<b>Традиции детского сада</b>	День именинника (зимнего) Творческая выставка «Союзмультфильм представляет»				
		Конкурс чтецов «Солнечные капельки весны»			Фестиваль проектов "Географическое общество" Города России»	
		Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами!»				
	<b>Народный календарь России</b>	Ярмарка народных мастеров «До чего же хороши расписные кони» Сюжетно-ролевая игра «Ждём гостей»	Знакомство с народными инструментами Сюжетно-ролевая игра «Путешествие по городу на автобусе»	Квест-игра « Кому, что надо?» Стенгазета « Вот такие мы ребята –подростем пойдем в солдаты!»	Конкурс чтецов «С чего начинается Родина» Педагогический проект (долгосрочный) «Мы за мир на всей планете!» Мини-музей «Время не стоит на месте!»	
	Народный праздник «Масленица идет - блин да мед несет!»					
	<b>Здоровый ребенок</b>	Образовательная ситуация «Почему у медведя заболели зубы?»	Физкультурный досуг «Здоровячки»	Интеллектуальная викторина «Правильное питание залог здоровья и успеха»	Строевой смотр «Аты-Баты, шли солдаты!» ко Дню защитника Отечества	

	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Видеопоздравление «Любимому папочке!» Стенгазета «Мой папа в армии служил!»			
март	<b>Традиции детского сада</b>	Праздник посвященный 8 Марта «Колобок на празднике у мам» Педагогический проект «Путешествие в мир математики»	Праздник посвященный 8 Марта «Веселые приключения с Котом Леопольдом» «Конфетное дерево для наших милых мам!» Виртуальный тур «Санкт-Петербургский зоопарк»	Праздник посвященный 8 Марта «Наш весенний КВН» «Мамины помощники» Экологическая викторина «Перелетные птицы» Конкурс чтецов «Солнечные капельки поэзии»	Праздник посвященный 8 Марта «Джентльмен-шоу» Игровая программа «Разноцветная неделя» Педагогический проект «Девочки и мальчики-два разных мира» Педагогический проект «Маленькие леди и джентльмены»
		Творческая выставка « Приключения волшебной кляксы»			
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Зайкина избушка» Лаборатория для малышей «Опыты с водой» «Водичка, водичка, до чего ты хороша» Педагогический проект «Любимые сказки»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Лисичка-сестричка и волк» Музыкально-познавательный досуг «Травка зеленеет, солнышко блестит...»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Лисичка-сестричка и волк» Информационный видеожурнал "Словарь добрых и вежливых слов" Мини-музей «В мире животных»	Виртуальная экскурсия в этнографический музей (русская изба) Народные игры «Золотые ворота», «Гори, гори ясно», «Дударь» Круглый стол: «О русских традициях и обычаях»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Игровая программа «Разноцветная неделя»	Игровая программа «Разноцветная неделя»	Фестиваль народных игр со всего земного шара	
				Районный конкурс «Весенние старты» Игра – викторина: «Знатоки правильного питания»	
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Привлечение родителей к участию в празднике Музыкально-поэтический салон «Душа любви полна...» (стихи о любви) Трудовой десант «Расти, расти цветочек!» Прогулка выходного дня «Ленинградский зоопарк» Акция «Подарим дом птицам» Творческая выставка с участием родителей «До чего же хороши русские потешки»			

апрель	Традиции детского сада		Педагогический проект «На суше и в воде, жизнь есть- везде!»	Квест-игра «Вокруг света» Педагогический проект «Зачем охранять насекомых?»	Праздник выпуска детей в школу «До свидания, Детства страна!» Литературно-тематический праздник ««Сказочный мир доброго волшебника» (к 220-летию Ханс Христиан Андерсен)
		Творческая выставка «Поучительные истории великого сказочника» (к 220-летию Х.Х. Андерсена)			
	Народный календарь России	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Драматизация по потешкам» Творческая мастерская «Украшаем одежду»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Дюймовочка» «Весна, весна, поиди сюда!» разучивание закличек о весне	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Дюймовочка» Виртуальная экскурсия в Музей Хлеба Стенгазета «Моя Родина» Экологический десант «Посмотрите, весна наступает» Презентация «Как жили люди на Руси!»	
	Здоровый ребенок	Неделя здоровья «День нескучного здоровья!» «Всемирный день здоровья»			
	Беседа «Правила безопасности для юных пешеходов»	Беседа «Правила поведения в природе»	Квест-игра «Вокруг света»	Физкультурный досуг Образовательный геокешинг «Пойди туда, не знаю куда...»	
Сотрудничество с семьей	Субботник Акция совместно с родителями оформление клумб участка «Как у нас в садочке, выросли цветочки» Акция «Посади цветочек, укрась свой уголок» Фотовыставка «Прогулка по любимому городу» Трудовой десант «Посадка семян для выращивания рассады цветов» Тематическая книга совместно с родителями «Все работы хороши – выбирай на вкус»				
май	Традиции детского сада	День именинника (весеннего) Творческая выставка «Войны священные страницы» Творческая выставка «За волшебным занавесом»			
		Весенний праздник «Встретим солнышко весной»	Весенний праздник «Маша и Медведь встречают Весну»	Весенний праздник "«Весеннее поле чудес»	Виртуальная экскурсия «Путешествие по Санкт-Петербургу»
				Праздник День Победы «Была весна - весна Победы!» «К юбилею Великой победы» (видео-поздравление ветеранам, родители и дети)	

	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Гуси-лебеди» Игра путешествие «В стране безопасности»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «По щучьему велению» Хороводная игра «Ой, ты береза»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «По щучьему велению» Игра-путешествие «Колосится рожь золотая!»	Кукольный спектакль с игрушками би-ба-бо «Мы в профессии играем» Конкурс чтецов «Птицы – наши друзья»
	<b>Здоровый ребенок</b>	Зарница для дошколят «Юные наследники Победы!»			
		Физкультурный досуг с элементами театрализации «Спортивные развлечения»			
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Родительские собрания Акция совместно с родителями оформление клумб нашего участка «Вот прекрасный цветок» Экологический десант: «Украсим клумбу цветами» Творческий конкурс с участием родителей «Праздничный наряд для моей куклы»			
<b>ИЮНЬ-АВГУСТ</b>	<b>Традиции детского сада</b>	День защиты детей			
		День независимости России			
	<b>Народный календарь России</b>	Кукольный театр сказка» Волк и семеро козлят»	Драматизация сказки «Петушок и бобовое зернышко»	Праздник русской березки Праздник Ивана Купалы	
	<b>Здоровый ребенок</b>	Спортивный праздник «Бабочка-красавица детям очень нравится»	Спортивный праздник Новые приключения Колобка»	Спортивный праздник «День рождения Солнечного Зайчика»	Спортивный праздник «Летние старты со Старичком-Лесовичком»
	<b>Сотрудничество с семьей</b>	Участие в спортивных мероприятиях			