

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята

Решением Педагогического совета ГБДОУ
д/с № 43 Красносельского района СПб
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

С учётом мнения:
Совета родителей ГБДОУ
д/с № 43 Красносельского района СПб
протокол от «30» августа 2024 г. № 1

Утверждена

Заведующим ГБДОУ д/с № 43
Красносельского района СПб
Приказ от 30.08.2024 г. № 135-ад
_____ О.Г.Ефимова

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 2024-2025 уч/год (1
год)

Разработал:
инструктор по физической культуре
Кряжева Светлана Александровна

г.Санкт-Петербург

2024

№ п/п	содержание	страница
	Введение	3
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	6
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
2.	Содержательный отдел	8
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	8
2.1.2.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	8
2.1.3.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	8
2.1.4.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	9
2.1.5.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	9
2.1.6.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	10
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	11
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	11
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	12
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	13
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	15
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	17
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	21
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	22
2.5.	Взаимодействие педагогов	25
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	26
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	26
3.	Организационный раздел	27
3.1.	Особенности организации РППС	27
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	27

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФООП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФООП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФООП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФООП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФООП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
6. Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 43 Красносельского района Санкт-Петербурга.
7. Основная образовательная программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 43 Красносельского района Санкт-Петербурга.

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам [1, стр. 20];

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОО (Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.)

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту («Паспорт здоровья», см. Приложение 1).

2. Содержательный отдел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;

- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке

- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 122-123].

ОРУ:

- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка) [1, стр. 123].

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных [1, стр. 123].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- малоподвижные игры

[1, стр. 123]

Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;
- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;
- приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно [1, стр. 124].

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 124-125];

ОРУ:

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений [1, стр. 125];

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;
- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);
- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение [1, стр. 125].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- малоподвижные игры [1, стр. 125-126]

Спортивные упражнения:

- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;
- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;
- катание на трехколесном велосипеде, самокате: 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 [1, стр. 126].

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности [1, стр. 116-127].

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 127-129].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, врассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте [1, стр. 129].

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопая в ладоши;
- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры [1, стр. 128].

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Плавание:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;

- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;

- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;

- повороты направо, налево, кругом;

- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;

- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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, кружения по одному и в парах. [1, стр. 132].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры [1, стр. 132-133].

Спортивные упражнения:

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», «полулочкой» (прямо и наискосок).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание:

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

Спортивные игры:

Городки:

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

Элементы баскетбола:

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

Бадминтон:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать [1, стр. 134-135].

2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 136-137];

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;

- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки [1, стр. 137].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

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

Катание на коньках:

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседания из исходного положения стоя;
- 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 [1,138].

Спортивные игры

Городки:

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

Элементы баскетбола:

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

Элементы футбола:

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):

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

Бадминтон:

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

Элементы настольного тенниса:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут) [1,139].

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их

комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

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

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение: Перспективное планирование основных видов движений)

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).

12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

1-я младшая группа:

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлению помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;

- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и

индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложения № 2: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; Приложения № 3: План проведения досуговых мероприятий и праздников)

2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение № 4: Список спортивного оборудования и инвентаря)

2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателя, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по ОР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников. (см. Приложение № 5: План работы на 2023-2024 уч/год)

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использованием ассистивных технологий. (см. АОП ДОО на 2023-2024 уч/год)

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение № 6: Расписание ОД по физическому развитию. Приложение № 8:Картотеку подвижных игр).

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в

отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение № 7: План работы с родителями)

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;

- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей- инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

Приложения к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

1. Перспективное планирование освоения основных движений (все возрастные группы), план-график
2. Двигательный режим детей дошкольного возраста
3. План проведения досуговых мероприятий и праздников
4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря
5. План работы ДОО на 2024-2025уч/год
6. Расписание ОД по физическому развитию
7. План работы с родителями
8. Картотека подвижных игр

<i>Бег по ограниченной S опоры (дорожка, между двумя шнурами)</i>										+	+	+													
<i>Бег обычный в колонне 20-40 сек</i>													+	+	+										
<i>Бег из разных и.п.</i>															+	+	+								
<i>Бег в сочетании с другими движениями</i>																		+	+	+					
<i>Медленный бег 40-80 м</i>																									
Прыжки																									
<i>Подпрыгивания на месте на двух ногах</i>	В течении учебного года во время выполнения ОРУ																								
<i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м</i>																				+	+	+			
<i>Прыжки на двух ногах через шнур</i>																							+	+	+
<i>Прыжки через 1-2 параллельных линий S 15-20 см</i>															+	+	+								
<i>Прыжки вверх до предмета</i>																					+	+	+		
Ползание, лазанье																									

<i>Ползание с опорой на ладони и колени по прямой вперёд</i>			+	+																		
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка, между двумя шнурами)</i>					+	+	+															
<i>Проползание с опорой на ладони и колени под дугами, шнуром h 50 см вперёд</i>								+	+	+												
<i>Ползание по наклонной доске</i>											+	+	+									
<i>Ползание в сочетании с другими видами движений (бросание, катание мяча)</i>															+	+	+					
<i>Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</i>																	+	+	+			
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд</i>																						
<i>Пролезание в туннель, мягкий модуль</i>																						
<i>Лазанье по лесенке-стремянке</i>																						

Равновесие																							
Сохранение равновесия после кружения		+	+																				
Ходьба между шнурами, линиями S 30-40 см																							
Ходьба по доске, дорожке 20-25 см																							
Ходьба по ребристой доске																							
Ходьба по наклонной доске																							
Ходьба по извилистой дорожке 15-20 см																							
Ходьба, перешагивая предметы (верёвочки, кубики и др.)																							
Подъем без помощи рук на гимнастическую скамейку, куб h 30 см																							
Ходьба по гимнастической скамейке																							
Катание, ловля, бросание																							
Катание мяча вдаль из разных и.п.																							

Малоподвижные игры и упражнения																								
Упражнение на расслабление					+					+						+					+			
Пальчиковая гимнастика		+						+								+						+		
Малоподвижная игра			+						+							+							+	
Самомассаж				+				+					+						+					+
Дыхательная гимнастика					+				+					+						+				

	Декабрь											Январь								Февраль							
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
Строевые упражнения																											
Построение в колонну	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+					
Построение в шеренгу			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			
Построение в круг																											
Ходьба																											
<i>Ходьба обычная, на носках</i>																											
<i>Ходьба враспынную с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие)</i>				+	+	+																					
<i>Ходьба по кругу с выполнением заданий (ИУ, другие виды движений)</i>								+	+	+																	
<i>Ходьба с предметами в руках (мяч, ленточка, и т.п.)</i>											+	+	+														

Катание, ловля, бросание																																																								
Катание мяча вдаль из разных и.п.																																																								
Катание мяча педагогу двумя руками из разных и.п.																																																								
Катание мяча в воротца, под дугу																																																								
Передача мяча друг другу вправо и влево сидя, стоя																																																								
Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы																																																								
Бросание мяча вдаль двумя руками снизу																																																								
Бросание мяча вдаль одной рукой																																																								
Бросание мяча двумя руками через шнур																																																								
Прокатывание мяча между предметами, шнурами S 30-40 см																																																								
Скатывание мяча по наклонной доске																																																								
Бросание предмета в горизонтальную цель двумя руками S 1-1,2 м																																																								
Бросание предмета в горизонтальную цель одной рукой S 1-1,2 м																																																								
Ловля мяча, брошенного педагогом, S 1 м																																																								
Малоподвижные игры и упражнения																																																								
Упражнение на расслабление																																																								
Пальчиковая гимнастика																																																								
Малоподвижная игра																																																								
Самомассаж																																																								
Дыхательная гимнастика																																																								

	Март										Апрель										Май																					
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#

Строевые упражнения																								
Построение в колонну	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+		
Построение в шеренгу			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+
Построение в круг																								
Ходьба																								
<i>Ходьба обычная, на носках</i>																								
<i>Ходьба враспынную с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие)</i>							+	+																
<i>Ходьба по кругу с выполнением заданий (ИУ, другие виды движений)</i>									+	+														
<i>Ходьба с предметами в руках (мяч, ленточка, и т.п.)</i>											+	+												
<i>Ходьба в колонне, сохраняя направление движения</i>													+	+										
<i>Ходьба в колонне с выполнением заданий (ПУ, ИУ, группировка, равновесие)</i>															+	+								
<i>Ходьба стайкой за педагогом, с перешагиванием препятствий</i>																	+	+						
<i>Ходьба между предметами</i>																			+	+				
<i>Ходьба с остановкой по сигналу</i>	+	+	+																			+	+	
<i>Ходьба в чередовании с бегом</i>				+	+	+																		+
Бег																								
<i>Бег враспынную с переходом на ходьбу</i>															+	+								
<i>Бег враспынную с остановкой и выполнением задания (ПУ, кружение, равновесие, группировка)</i>	+																+	+						
<i>Бег враспынную с остановкой по сигналу</i>		+	+															+	+					
<i>Бег враспынную с построением в круг</i>				+	+															+	+			
<i>Бег по ограниченной S опоры (дорожка, между двумя шнурами)</i>						+	+															+		
<i>Бег обычный в колонне 20-40 сек</i>								+	+														+	
<i>Бег из разных и.п.</i>										+	+													+

<i>Ходьба по доске, дорожке 20-25 см</i>																				
<i>Ходьба по ребристой доске</i>	+	+	+																	
<i>Ходьба по наклонной доске</i>				+	+	+														
<i>Ходьба по извилистой дорожке 15-20 см</i>								+	+	+										
<i>Ходьба, перешагивая предметы (верёвочки, кубики и др.)</i>											+	+	+							
<i>Подъем без помощи рук на гимнастическую скамейку, куб h 30 см</i>																+	+	+		
<i>Ходьба по гимнастической скамейке</i>																		+	+	+
Катание, ловля, бросание																				
<i>Катание мяча вдаль из разных и.п.</i>															+	+				
<i>Катание мяча педагогу двумя руками из разных и.п.</i>																				
<i>Катание мяча в воротца, под дугу</i>																				
<i>Передача мяча друг другу вправо и влево сидя, стоя</i>																				
<i>Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы</i>																			+	+
<i>Бросание мяча вдаль двумя руками снизу</i>																				
<i>Бросание мяча вдаль одной рукой</i>																				
<i>Бросание мяча двумя руками через шнур</i>																				
<i>Прокатывание мяча между предметами, шнурами S 30-40 см</i>																				
<i>Скатывание мяча по наклонной доске</i>																				
<i>Бросание предмета в горизонтальную цель двумя руками S 1-1,2 м</i>																+	+			
<i>Бросание предмета в горизонтальную цель одной рукой S 1-1,2 м</i>																				+
<i>Ловля мяча, брошенного педагогом, S 1 м</i>																				+
Малоподвижные игры и упражнения																				
<i>Упражнение на расслабление</i>				+																+
<i>Пальчиковая гимнастика</i>					+															+

Малоподвижная игра					+										+															
Самомассаж	+						+									+														+
Дыхательная гимнастика		+						+											+											+

Перспективное планирование основных видов движений во 2 младшей группе

	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24					
Строевые упражнения																													
<i>Построение в колонну, повороты</i>	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+	
<i>Построение в круг</i>	В течении учебного года при проведении ОРУ и подвижных игр																												
<i>Построение в 2 колонны</i>																													
<i>Смыкание и размыкание</i>	В течении учебного года при проведении ОРУ и подвижных игр																												
Ходьба																													
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках</i>	В течении учебного года в начале каждого занятия																												
<i>Ходьба враспынную с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>	+	+							+	+							+	+											
<i>Ходьба в колонне с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>			+	+							+	+							+	+									
<i>Ходьба по кругу с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>					+	+							+	+								+	+						
<i>Ходьба шеренгой с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>							+	+							+	+								+	+				
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра</i>	+	+	+																										

<i>Ходьба с препятствиями</i>				+	+	+																				
<i>Ходьба с остановкой по сигналу</i>									+	+	+															
<i>Ходьба парами врассыпную</i>												+	+	+												
<i>Ходьба парами в колонне</i>															+	+	+									
<i>Ходьба в чередовании с бегом</i>																	+	+	+							
<i>Ходьба в колонне со сменой направления</i>																				+	+	+				
<i>Ходьба в колонне противходом</i>																							+	+	+	
Бег																										
<i>Бег врассыпную с построением в колонну</i>	+	+																								
<i>Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания (ПУ, кружение, равновесие, группировка)</i>			+	+																						
<i>Бег врассыпную с остановкой по сигналу</i>						+	+																			
<i>Бег врассыпную с построением в круг</i>								+	+																	
<i>Бег врассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве</i>											+	+														
<i>Бег шеренгой</i>													+	+												
<i>Бег обычный в колонне 1 мин</i>																+	+									
<i>Бег по ограниченной S опоры (между двумя шнурами , по доске, дорожке)</i>																		+	+							
<i>Бег в колонне с остановкой и выполнением задания (ПУ, кружение, равновесие, группировка)</i>																				+	+					
<i>Бег в колонне с остановкой по сигналу</i>																						+	+			
<i>Бег в колонне мелким и широким шагом</i>																								+	+	
<i>Бег в колонне с изменением направления движения</i>																									+	+
<i>Бег с заданием на развитие чувства ритма</i>																									+	+
<i>Быстрый бег 10-15 м</i>	В течении учебного года на прогулке, ОД на улице																									
<i>Медленный бег 120-150 м</i>	В течении учебного года на прогулке, ОД на улице																									
Прыжки																										

<i>Подпрыгивания на месте на двух ногах, на одной ноге</i>	В течении учебного года во время выполнения ОРУ																			
<i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м</i>	+	+																		
<i>Прыжки на двух ногах через шнур</i>			+	+	+															
<i>Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см</i>						+			+	+										
<i>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо</i>											+	+	+							
<i>Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см</i>														+			+	+		
<i>Прыжок в глубину h 10-15 см</i>																		+	+	+
<i>Перепрыгивание через верёвку h 5 см</i>																				+
Ползание, лазанье																				
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по прямой вперёд</i>	+	+																		
<i>Проползание с опорой на ладони и колени под дугами, шнуром h 50 см вперёд</i>			+	+																
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка, между двумя шнурами)</i>					+	+														
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд</i>								+	+											
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд</i>										+	+									
<i>Проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд</i>												+	+							
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами</i>																+	+			
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка)</i>																		+	+	
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд</i>																			+	+
<i>Подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола</i>																				
<i>Подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола</i>																				
<i>Пролезание в туннель, мягкий модуль</i>																				
<i>Лазанье по наклонной лесенке, стремянке</i>																				

<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+	
<i>Построение в круг</i>																									
<i>Построение в 2 колонны</i>																									
<i>Смыкание и размыкание</i>																									
Ходьба																									
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках</i>																									
<i>Ходьба врассыпную с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>	+	+								+	+									+	+				
<i>Ходьба в колонне с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>				+	+							+	+									+	+		
<i>Ходьба по кругу с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>									+	+						+	+						+	+	
<i>Ходьба шеренгой с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)</i>							+	+								+	+							+	+
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра</i>	+	+	+																						
<i>Ходьба с препятствиями</i>				+	+	+																			
<i>Ходьба с остановкой по сигналу</i>							+	+	+																
<i>Ходьба парами врассыпную</i>													+	+	+										
<i>Ходьба парами в колонне</i>																+	+	+							
<i>Ходьба в чередовании с бегом</i>																+	+	+							
<i>Ходьба в колонне со сменой направления</i>																				+	+	+			
<i>Ходьба в колонне противходом</i>																							+	+	+
Бег																									
<i>Бег врассыпную с построением в колонну</i>																									

<i>Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания (ПУ, кружение, равновесие, группировка)</i>			+	+																			
<i>Бег врассыпную с остановкой по сигналу</i>					+	+																	
<i>Бег врассыпную с построением в круг</i>							+	+															
<i>Бег врассыпную с выполнением задания на ориентировку в пространстве</i>									+	+													
<i>Бег шеренгой</i>											+	+											
<i>Бег обычный в колонне 1 мин</i>													+	+									
<i>Бег по ограниченной S опоры (между двумя шнурами, по доске, дорожке)</i>															+	+							
<i>Бег в колонне с остановкой и выполнением задания (ПУ, кружение, равновесие, группировка)</i>																+	+						
<i>Бег в колонне с остановкой по сигналу</i>																		+	+				
<i>Бег в колонне мелким и широким шагом</i>																				+	+		
<i>Бег в колонне с изменением направления движения</i>																						+	+
<i>Бег с заданием на развитие чувства ритма</i>	+	+																					
<i>Быстрый бег 10-15 м</i>																							
<i>Медленный бег 120-150 м</i>																							
Прыжки																							
<i>Подпрыгивания на месте на двух ногах, на одной ноге</i>																							
<i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3-4 м</i>			+	+	+																		
<i>Прыжки на двух ногах через шнур</i>						+			+	+													
<i>Прыжки на двух ногах через 2 шнура S 30 см</i>											+	+	+										
<i>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч прямо</i>												+				+	+						
<i>Прыжки через 4-6 параллельных линий S 15-20 см</i>																		+	+	+			
<i>Прыжок в глубину h 10-15 см</i>																						+	
<i>Перепрыгивание через верёвку h 5 см</i>	+	+																					

Ползание, лазанье																														
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по прямой вперёд</i>																														
<i>Проползание с опорой на ладони и колени под дугами, шнуром h 50 см вперёд</i>																														
Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка, между двумя шнурами)																														
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд</i>																	+	+												
Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд																					+	+								
Проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд																								+	+					
Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами																														
Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка)																														
Ползание с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд																														
<i>Подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола</i>	+	+																												
<i>Подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола</i>			+	+																										
Пролезание в туннель, мягкий модуль					+	+																								
<i>Лазанье по наклонной лесенке, стремянке</i>									+	+																				
<i>Ползание с опорой на ладони и стопы по доске</i>											+	+																		
<i>Ползание в сочетании с другими видами движений (бросание, катание мяча)</i>													+	+																
Равновесие																														
<i>Ходьба по доске, дорожке 20-25 см</i>																														
<i>Ходьба по ребристой доске</i>																														
<i>Ходьба по наклонной доске</i>																														

<i>Смыкание и размыкание</i>																									
Ходьба																									
Ходьба обычная, на носках, на пятках																									
Ходьба врассыпную с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)	+	+							+	+							+	+							
Ходьба в колонне с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)				+	+						+	+								+	+				
Ходьба по кругу с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстверазвитие чувства ритма)						+	+						+	+								+	+		
Ходьба шеренгой с выполнением заданий (ПУ, группировка, равновесие, ориентировка в пространстве, развитие чувства ритма)								+	+						+	+							+	+	
Ходьба с высоким подниманием бедра	+	+	+																						
Ходьба с препятствиями				+	+	+																			
Ходьба с остановкой по сигналу							+	+	+																
Ходьба парами врассыпную											+	+	+												
Ходьба парами в колонне															+	+	+								
Ходьба в чередовании с бегом																	+	+	+						
Ходьба в колонне со сменой направления																					+	+	+		
Ходьба в колонне противходом																							+	+	+
Бег																									
Бег врассыпную с построением в колонну																									
Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания (ПУ, кружение, равновесие, группировка)				+	+																				
Бег врассыпную с остановкой по сигналу						+	+																		
Бег врассыпную с построением в круг							+	+																	

Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка, между двумя шнурами)																							
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке вперёд</i>																							
Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд																							
Проползание с опорой на предплечья и колени под шнуром h 50 см вперёд																							
Ползание с опорой на предплечья и колени по прямой между двумя шнурами	+	+																					
Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры (доска, дорожка)			+	+																			
Ползание с опорой на предплечья и колени по гимнастической скамейке вперёд					+	+																	
<i>Подлезание под дугу прямо, не касаясь руками пола</i>									+	+													
<i>Подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола</i>										+	+												
Пролезание в туннель, мягкий модуль											+	+											
<i>Лазанье по наклонной лесенке, стремянке</i>																+	+						
<i>Ползание с опорой на ладони и стопы по доске</i>																	+	+					
<i>Ползание в сочетании с другими видами движений (бросание, катание мяча)</i>																			+	+			
Равновесие																							
<i>Ходьба по доске, дорожке 20-25 см</i>																							
<i>Ходьба по ребристой доске</i>																							
<i>Ходьба по наклонной доске</i>																							
<i>Ходьба по извилистой дорожке 15-20 см</i>																							
Ходьба, перешагивая предметы (верёвочки, кубики и др.)																							
Ходьба по дорожке со следами, расположенными на одной линии																							

<i>Ходьба на носках по ограниченной S опоры (между шнурами, по доске, дорожке) S 25-30 см</i>	+	+																									
<i>Ходьба по доске, дорожке, перешагивая предметы (верёвочки, кубики)</i>			+	+																							
<i>Ходьба по доске, дорожке, присесть-встать на середине</i>					+	+																					
<i>Ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу</i>									+	+																	
<i>Ходьба, перешагивая рейки лестницы, поднятой на h 10-15 см</i>											+	+															
<i>Ходьба по шнуру, плоскому обручу приставными шагами боком</i>														+	+												
<i>Ходьба по гимнастической скамейке</i>																+	+										
<i>Ходьба по гимнастической скамейке, присесть-встать на середине</i>																		+	+								
<i>Ходьба по мягкому буму</i>																				+	+						
Катание, ловля, бросание																											
<i>Катание мяча вдаль из разных и.п.</i>																											
<i>Прокатывание мяча двумя руками вокруг предмета</i>																											
<i>Прокатывание мяча между предметами, шнурами S 30-40 см</i>																											
<i>Скатывание мяча по наклонной доске</i>																											
<i>Прокатывание мяча по доске, гимнастической скамейке двумя руками</i>																											
<i>Катание мяча друг другу в парах из разных и.п.</i>																+	+										
<i>Катание мяча в воротца, под дугу, в парах из разных и.п.</i>																									+	+	
<i>Бросание мяча вдаль двумя руками</i>																+	+										
<i>Бросание мяча двумя руками через шнур, h 100-120 см</i>																											
<i>Броски мяча об пол, ловля двумя руками</i>								+	+								+									+	

Броски мяча вверх, ловля двумя руками									+	+															+	
Броски мяча двумя руками снизу в парах																									+	+
Бросание мешочка в горизонтальную цель двумя руками																										
Бросание мешочка в горизонтальную цель одной рукой																										
Бросание мяча одной рукой в обруч, S 1,5 м																										
Произвольное прокатывание обруча										+	+															
Ловля обруча, катящегося от педагога										+	+															
Малоподвижные игры и упражнения																										
Упражнение на расслабление				+											+											+
Пальчиковая гимнастика					+								+							+						+
Малоподвижная игра						+											+									+
Самомассаж		+												+												+
Дыхательная гимнастика			+							+							+									+

Перспективное планирование основных видов движений в средней группе

	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##
Строевые упражнения																									
Построение в колонну	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			
Построение в шеренгу, повороты			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+	
Построение в круг	Для проведения ОРУ, подвижных игр в течении учебного года																								
Размыкание и смыкание в строю																									
Перестроение в 2 колонны звеньями																									

<i>Перестроение в 3 колонны звеньями</i>																						
Ходьба	В начале каждого занятия в течении учебного года																					
<i>Ходьба обычная на носках, на пятках</i>	В начале каждого занятия в течении учебного года																					
<i>Ходьба врассыпную с заданием ПИ, ИУ</i>	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<i>Ходьба в колонне с заданием ПИ, ИУ</i>		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
<i>Ходьба с разным положением рук</i>	+	+																				
<i>Ходьба с остановкой по сигналу</i>			+	+																		
<i>Ходьба мелким и широким шагом</i>					+	+																
<i>Ходьба по ограниченной S опоры (дорожка, между шнурами)</i>							+	+														
<i>Ходьба, перешагивая препятствия</i>									+	+												
<i>Ходьба со сменой направления</i>										+	+											
<i>Ходьба со сменой направляющего</i>												+	+									
<i>Ходьба в полуприседе</i>														+	+							
<i>Ходьба с заданием на развитие чувства ритма</i>																+	+					
<i>Ходьба приставными шагами вперёд и назад</i>																		+	+			
<i>Ходьба приставными шагами боком</i>																				+	+	
<i>Ходьба "змейкой"</i>																					+	+
<i>Ходьба парами</i>																						
Бег	В начале каждого занятия в течении учебного года																					
<i>Бег обычный в колонне 1-1,5 мин</i>	+			+			+			+			+			+			+			
<i>Бег врассыпную с заданием ПИ, ИУ</i>		+			+			+			+			+			+			+		
<i>Бег, беговые упражнения</i>			+			+			+			+			+			+			+	
<i>Бег по кругу, держась за руки</i>	+	+																				

Прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см																						
Прыжки на двух ногах через бруски Н 5-10 см																						
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч																						
Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд вправо-влево через шнур																						
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед "змейкой"																						
Прыжки в глубину с h 20-30 см																						
Прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий																						
Прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см																						
Прыжки-"классики"																						
Прыжки с использованием координационной лестницы																						
Прыжки в длину с места																						
Прямой галоп																						
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед																						
Прыжки на двух ногах через короткую скакалку																						
Ползание, лазанье																						
Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на ладони и колени вперёд																						

Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на ладони и колени вперёд, пролезая в обруч, поднятый над опорой на h 5-10 см			+	+																				
Ползание с опорой на ладони и колени "змейкой"					+	+			+	+														
Ползание с опорой на ладони и колени по наклонной доске										+	+													
Подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см прямо, не касаясь руками пола												+	+											
Подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см боком, не касаясь руками пола															+	+								
Пролезание в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально боком																		+	+					
Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд																					+	+		
Ползание прыжками "лягушка"																								
Ползание животом вверх "паучок"																								
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками																								
Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд																								
Проползание в туннель, обруч, под дугой																								
Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом																								

Строевые упражнения																								
<i>Построение в колонну</i>	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+		
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+
<i>Построение в круг</i>																								
<i>Размыкание и смыкание в строю</i>																								
<i>Перестроение в 2 колонны звеньями</i>																								
<i>Перестроение в 3 колонны звеньями</i>																								
Ходьба																								
<i>Ходьба обычная на носках, на пятках</i>																								
<i>Ходьба враспынную с заданием ПИ, ИУ</i>	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<i>Ходьба в колонне с заданием ПИ, ИУ</i>		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
<i>Ходьба с разным положением рук</i>			+	+																				
<i>Ходьба с остановкой по сигналу</i>					+	+																		
<i>Ходьба мелким и широким шагом</i>							+	+																
<i>Ходьба по ограниченной S опоры (дорожка, между шнурами)</i>									+	+														
<i>Ходьба, перешагивая препятствия</i>											+	+												
<i>Ходьба со сменой направления</i>													+	+										

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед "змейкой"																						
Прыжки в глубину с h 20-30 см	+	+	+																			
Прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий				+	+	+																
Прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см								+	+	+												
Прыжки-"классики"											+	+	+									
Прыжки с использованием координационной лестницы														+	+	+						
Прыжки в длину с места																	+	+	+			
Прямой галоп																						
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед																						
Прыжки на двух ногах через короткую скакалку																						
Ползание, лазанье																						
Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на ладони и колени вперёд																						
Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на ладони и колени вперёд, пролезая в обруч, поднятый над опорой на h 5-10 см																						
Ползание с опорой на ладони и колени "змейкой"																						

<i>Ползание с опорой на ладони и колени по наклонной доске</i>																				+			
<i>Подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см прямо, не касаясь руками пола</i>																							+
<i>Подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см боком, не касаясь руками пола</i>																							
<i>Пролезание в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально боком</i>																							
<i>Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд</i>																							
<i>Ползание прыжками "лягушка"</i>	+	+																					
<i>Ползание животом вверх "паучок"</i>			+	+																			
<i>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</i>					+	+																	
<i>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд</i>								+	+														
<i>Проползание в туннель, обруч, под дугой</i>										+	+												
<i>Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом</i>												+	+										
<i>Перелезание с пролёта на пролёт гимнастической</i>																+	+						

<i>лестницы приставными шагами</i>																							
<i>Ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см</i>																	+	+					
Равновесие																							
<i>Ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой</i>																	+	+					
<i>Ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка) гимнастическим шагом</i>																			+	+			
<i>Ходьба, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см</i>																					+	+	
<i>Ходьба, перешагивая предметы h 15-20 см приставными шагами боком</i>																							
<i>Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове</i>																							
<i>Ходьба по дорожке со следами, расположенными в одну линию</i>																							
<i>Ходьба по ограниченной S опоры 20-25 см, перешагивая предметы (кубики, бруски) приставными шагами боком</i>																							
<i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз</i>																							

Прокатывание мяча двумя руками по ограниченной S (дорожка, доска, скамейка) 15-20 см																						
Прокатывание мяча "змейкой"							+	+														
Броски мяча друг другу двумя руками снизу																						+
Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы							+	+														+
Броски мяча двумя руками через шнур из-за головы																		+	+			
Катание мяча с попаданием в цель																						
Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы								+	+													
Метание малого мяча, мешочка вдаль одной рукой																						+
Метание мяча, мешочка в вертикальную цель, S 2-2,5 м																						+
Метание мяча, мешочка в горизонтальную цель S 2-2,5 м																						+
Прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога																						
Прокатывание обруча друг другу в парах																						
Малоподвижные игры и упражнения																						
Упражнения на расслабление		+						+					+								+	
Пальчиковая гимнастика			+						+									+				+
Малоподвижная игра				+					+					+						+		+

Самомассаж					+						+							+												
Дыхательная гимнастика	+					+					+						+						+							

	Март								Апрель								Май														
	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##		
Строевые упражнения																															
<i>Построение в колонну</i>	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+									
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			
<i>Построение в круг</i>																															
<i>Размыкание и смыкание в строю</i>																															
<i>Перестроение в 2 колонны звеньями</i>																															
<i>Перестроение в 3 колонны звеньями</i>																															
Ходьба																															
<i>Ходьба обычная на носках, на пятках</i>																															
<i>Ходьба врассыпную с заданием ПИ, ИУ</i>	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
<i>Ходьба в колонне с заданием ПИ, ИУ</i>		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<i>Ходьба с разным положением рук</i>					+																										
<i>Ходьба с остановкой по сигналу</i>						+																									
<i>Ходьба мелким и широким шагом</i>							+																								

Ходьба по ограниченной S опоры (дорожка, между шнурами)									+														
Ходьба, перешагивая препятствия										+													
Ходьба со сменой направления											+							+					
Ходьба со сменой направляющего																		+					
Ходьба в полуприседе																			+				
Ходьба с заданием на развитие чувства ритма												+									+		
Ходьба приставными шагами вперёд и назад																					+		
Ходьба приставными шагами боком														+								+	
Ходьба "змейкой"	+	+																					+
Ходьба парами			+	+													+						
Бег																							
Бег обычный в колонне 1-1,5 мин	+				+					+										+			
Бег в рассыпную с заданием ПИ, ИУ		+				+					+							+				+	
Бег, беговые упражнения			+				+					+						+				+	
Бег по кругу, держась за руки																							
Бег в колонне с заданием ПИ, ИУ			+	+																			
Бег с подскоками					+	+																	
Бег с остановкой по сигналу						+	+																

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2-3 м																						
Прыжки на двух ногах через шнуры S 40 см																						
Прыжки на двух ногах через бруски H 5-10 см																						
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч																						
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вправо-влево через шнур																						
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед "змейкой"																						
Прыжки в глубину с h 20-30 см																						
Прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий																						
Прыжки на двух ногах последовательно через бруски h 5-10 см																						
Прыжки-"классики"																						
Прыжки с использованием координационной лестницы																						
Прыжки в длину с места																						
Прямой галоп																						
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед																						
Прыжки на двух ногах через короткую скакалку																						
Ползание, лазанье																						

Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на ладони и колени вперёд																				
Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на ладони и колени вперёд, пролезая в обруч, поднятый над опорой на h 5-10 см																				
<i>Ползание с опорой на ладони и колени "змейкой"</i>																				
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по наклонной доске</i>																				
<i>Подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см прямо, не касаясь руками пола</i>																				
<i>Подлезание под дугу, верёвку h 50-60 см боком, не касаясь руками пола</i>	+																			
Пролезание в звенья координационной лестницы, поставленной вертикально боком		+	+																	
Ползание по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см с опорой на предплечья и колени по прямой вперёд				+	+															
Ползание прыжками "лягушка"						+														

Ползание животом вверх "паучок"											+																					
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками													+	+																		
Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени вперёд															+	+																
Проползание в туннель, обруч, под дугой																																
Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом																												+	+			
Перелезание с пролёта на пролёт гимнастической лестницы приставными шагами																																
Ползание с опорой на ладони и ступни по ограниченной S опоры (доска, дорожка) 23-30 см																															+	+
Равновесие																																
Ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка), перешагивая предметы h 15-20 см правой и левой ногой																																
Ходьба по ограниченной S опоры (доска, дорожка) гимнастическим шагом																																

Ходьба, перешагивая звенья координационной лестницы, расположенной горизонтально и поднятой на h 15-20 см																							
Ходьба, перешагивая предметы h 15-20 см приставными шагами боком	+	+																					
<i>Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове</i>			+	+																			
Ходьба по дорожке со следами, расположенными в одну линию					+	+																	
Ходьба по ограниченной S опоры 20-25 см, перешагивая предметы (кубики, бруски) приставными шагами боком									+	+													
<i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз</i>										+	+												
<i>Пробегание по наклонной доске вверх и вниз</i>												+	+										
Ходьба по гимнастической скамейке																	+	+					
Ходьба по канату, ставя на канат пятки или носки																		+	+				
Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы (кубики, бруски)																					+	+	
Ходьба по массажным полусферам																							

Расхождение вдвоём на ограниченной S опоры (доска, дорожка)																						
Сохранение равновесия после бега, кружения																						
Метание, ловля, бросание																						
Бросание мяча вверх, ловля двумя руками																						+
Бросание мяча об пол, ловля двумя руками																						+
Бросание мяча вверх и ловля после отскока от пола																						
Катание мяча в даль с выполнением задания (бег, прыжки, ползание)																						
Катание мяча друг другу в парах из разных и.п.																						
Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет																						+
Прокатывание мяча двумя руками по ограниченной S (дорожка, доска, скамейка) 15-20 см																						+
Прокатывание мяча "змейкой"																						+
Броски мяча друг другу двумя руками снизу																						
Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы																						
Броски мяча двумя руками через шнур из-за головы																						+

Строевые упражнения																								
<i>Построение в колонну, повороты</i>	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+		
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+
<i>Построение в круг</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, подвижных игр																							
<i>Перестроение в 2, 3 колонны</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, эстафет, командных игр																							
<i>Расчёт на первый-второй</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ в парах, командных подвижных игр																							
<i>Размыкание в колонне и шеренге</i>	В течении учебного года при перестроениях для ОРУ, подвижных игр																							
<i>Расхождение через середину в две колонны, ходьба двумя кругами навстречу друг другу</i>																								
Ходьба																								
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы +</i>	В течении учебного года в начале каждого занятия																							
<i>Ходьба враспынную с заданием (ПИ,ИУ) +</i>	+												+											+
<i>Ходьба в колонне с заданием (ПИ,ИУ)</i>		+												+										+
<i>Ходьба со сменой положения рук</i>			+												+									+
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра +</i>				+											+									+
<i>Ходьба мелким и широким шагом +</i>					+											+								+
<i>Ходьба перекатом с пятки на носок +</i>						+											+							

<i>Различные прыжки на развитие координации, с движениями рук, хлопками, на двух ногах, на одной ноге, с поворотом, ноги врозь-вместе, одна вперёд, другая назад, и т.д.</i>	В течении учебного года в вводной части занятия, при выполнении ОРУ, в подвижных играх																												
<i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по ограниченной S опоры</i>	+	+																											
<i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком</i>			+	+	+																								
<i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком через предметы h 5 см</i>								+	+	+																			
<i>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке</i>										+	+	+																	
<i>Прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке</i>																	+	+	+										
<i>Прыжки на двух ногах, смещая ноги вправо-влево через шнур с продвижением вперёд</i>																								+	+				
<i>Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперёд</i>																										+			
<i>Прыжки на двух ногах с использованием</i>																													

координационной лестницы																					
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2-2.5 м +																					
Прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперед																					
Прыжки "классики"																					
Прыжки в длину с места																					
Прыжки в длину с разбега																					
Прыжки с высоты в обозначенное место																					
Прыжок на высоту 20 см+																					
Прыжки в высоту с места																					
Прыжки в высоту с разбега																					
Прыжки с высоты с поворотом на 90°																					
Прыжки через длинную скакалку прямо и боком																					
Прыжки через короткую скакалку																					
Бросание, ловля, метания																					
Передача мяча стоя, сидя, в разных построениях, перебрасывание мяча из одной руки в другую	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, подвижных игр																				
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, игровых заданий в вводной части занятия																				

<i>ограниченной S опоры назад</i>																						
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд</i>																						
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры назад</i>																						
<i>Ползание с опорой на стопы и ладони</i>																						
<i>Ползание прыжками "лягушка"</i>																						
<i>Ползание животом вверх "паучок"</i>																						
<i>Ползание с опорой на предплечья "тюлень"</i>																						
<i>Ползание "змейкой"</i>																						
<i>Ползание по-пластунски</i>																						
<i>Переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле</i>																						
<i>Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</i>																						
<i>Проползание под скамейкой</i>																						
<i>Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком</i>																						

Пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально																				
Чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально																				
<i>Лазанье по гимнастической лестнице чередующимся шагом</i>																				
Перелазание с пролёта на пролёт гимн. лестнице приставными шагами боком																				
Влезание на гимн. лестницу по вертикальной, слезание по наклонной																				
Влезание на гимн. лестницу по наклонной, слезание по вертикальной																				
Равновесие																				
<i>Поднимание на носки и опускание на стопу, стоя на повышенной S опоры</i>																				
<i>Пробегание по гимнастической скамейке</i>	В течении учебного года в ОРУ с гимнастической скамейкой																			
<i>Сохранение равновесия после бега, кружения, усложнение в подвижных играх</i>	В течении учебного года в вводной части занятия при выполнении бега с преодолением препятствий, при прведении эстафет, физкультурных развлечений и праздников																			

Перешагивание предметов разной h	В течении учебного года в вводной части занятия в сочетании с другими видами движений, усложнение в подвижных играх																					
Перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см	+	+																				
Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая предметы разной h			+	+																		
Ходьба по гимн. ск. приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h					+	+																
Ходьба поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом по гимн. ск.								+	+													
Ходьба по гимн. ск., выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, "ласточка")										+	+											
Ходьба по гимн. ск. с мешочком на голове												+	+									
Ходьба по гимн.ск. с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h																	+	+				
Ходьба по гимн. ск. мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h																			+	+		
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки																				+	+	

<i>Построение в круг</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, подвижных игр																			
<i>Перестроение в 2, 3 колонны</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, эстафет, командных игр																			
Расчёт на первый-второй	В течении учебного года для выполнения ОРУ в парах, командных подвижных игр																			
<i>Размыкание в колонне и шеренге</i>	В течении учебного года при перестроениях для ОРУ, подвижных игр																			
<i>Расхождение через середину в две колонны, ходьба двумя кругами навстречу друг другу</i>																				
Ходьба																				
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы +</i>																				
Ходьба враспынную с заданием (ПИ,ИУ) +						+										+				
Ходьба в колонне с заданием (ПИ,ИУ)							+										+			
Ходьба со сменой положения рук								+										+		
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра +</i>									+									+		
<i>Ходьба мелким и широким шагом +</i>										+									+	
<i>Ходьба перекатом с пятки на носок +</i>	+										+								+	
<i>Ходьба гимнастическим шагом</i>		+										+								+

Ходьба с остановкой по сигналу				+																	+				
Ходьба со сменой темпа +					+																				+
Ходьба приставными шагами прямо и боком +							+																		+
Ходьба в приседе и полуприседе								+															+		
Ходьба со сменой направления									+																+
Ходьба со сменой направляющего										+															+
Ходьба противходом																									+
Ходьба "змейкой" без ориентиров +	+																								+
Ходьба парами, обозначая повороты +																									+
Ходьба с закрытыми глазами																									+
Ходьба с заданием на развитие чувства ритма																									+
Ходьба с препятствиями +																									+
Бег																									
Бег в рассыпную с заданием (ПИ, ИУ, др. упражнения)																									+
Бег обычный в колонне 1,5-2 мин +																									+

Бег в колонне с заданием (ПИ, ИУ,)								+														
Бег мелким и широким шагом+																						
Бег в колонне с перестроением в пары +																						
Бег в колонне с перестроением в звенья																						
Бег с выполнением беговых упражнений +	+																					
Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)																						
Бег в разном темпе +																						
Бег с заданием на развитие чувства ритма																						
Бег "змейкой"+																						
Бег со сменой направления																						
Бег со сменой направляющего																						
Бег с препятствиями (между предметами) +																						
Бег с пролезанием в обруч	+																					
Бег противходом																						
Бег из разных и.п.																						

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке																				
Прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке																				
Прыжки на двух ногах, смещая ноги вправо-влево через шнур с продвижением вперёд																				
Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперёд	+	+																		
Прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы																				
<i>Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м +</i>																				
Прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд																				
Прыжки "классики"																				
<i>Прыжки в длину с места</i>																				
<i>Прыжки в длину с разбега</i>																				
<i>Прыжки с высоты в обозначенное место</i>																				
<i>Прыжок на высоту 20 см+</i>																				

Прыжки в высоту с места																					
Прыжки в высоту с разбега																					
Прыжки с высоты с поворотом на 90°																					
Прыжки через длинную скакалку прямо и боком																					
Прыжки через короткую скакалку																					
Бросание, ловля, метания																					
<i>Передача мяча стоя, сидя, в разных построениях, перебрасывание мяча из одной руки в другую</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, подвижных игр																				
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, игровых заданий в вводной части занятия																				
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении																					
<i>Бросание мяча вверх и ловля одной рукой</i>																					
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении																					
Броски мяча об пол и ловля двумя руками																					

Броски мяча вверх и ловля его после отскока																							
Отбивание мяча об пол двумя руками не мене 10 раз																							
Ведение мяча двумя руками 5-6 м						+	+																
Отбивание мяча об пол одной рукой не менне 10 раз																							
Ведение мяча одной рукой																						+	+
Броски мяча друг другу в парах снизу																							
Броски мяча друг другу в парах от груди																							
Броски мяча друг другу в парах из-за головы																							
Перебрасывание мяча в кругу, через шнур, сетку						+	+																
Катание мяча друг другу в парах из разных и.п.																							
Катание мяча с попаданием в цель																						+	+
Метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек)																							
Метание в горизонтальную цель двумя руками						+	+																

Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд																						
Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры назад																						
Ползание с опорой на стопы и ладони																						
Ползание прыжками "лягушка"																						
Ползание животом вверх "паучок"	+	+	+																			
Ползание с опорой на предплечья "тюлень"				+	+	+																
Ползание "змейкой"									+	+	+											
Ползание по-пластунски											+	+	+									
Переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле															+	+	+					
Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками																	+	+	+			
Проползание под скамейкой																						
Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком																						

Пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально																				
Чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально																				
<i>Лазанье по гимнастической лестнице чередующимся шагом</i>																				
Перелезание с пролёта на пролёт гимн. лестнице приставными шагами боком																				
Влезание на гимн. лестницу по вертикальной, слезание по наклонной																				
Влезание на гимн. лестницу по наклонной, слезание по вертикальной																				
Равновесие																				
<i>Поднимание на носки и опускание на стопу,</i>																				

Пальчиковая гимнастика				+						+							+							+	
Малоподвижная игра					+					+								+							+
Самомассаж						+					+								+						
Дыхательная гимнастика	+						+					+							+					+	

	Март					Апрель						Май												
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Строевые упражнения																								
<i>Построение в колонну, повороты</i>	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+		
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+
<i>Построение в круг</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, подвижных игр																							
<i>Перестроение в 2, 3 колонны</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, эстафет, командных игр																							
<i>Расчёт на первый-второй</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ в парах, командных подвижных игр																							
<i>Размыкание в колонне и шеренге</i>	В течении учебного года при перестроениях для ОРУ, подвижных игр																							
<i>Расхождение через середину в две колонны, ходьба двумя кругами</i>																								

<i>навстречу друг другу</i>																									
Ходьба																									
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы +</i>																									
<i>Ходьба врасыпную с заданием (ПИ,ИУ) +</i>	+																								
<i>Ходьба в колонне с заданием (ПИ,ИУ)</i>		+																							
<i>Ходьба со сменой положения рук</i>					+																				
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра +</i>																									
<i>Ходьба мелким и широким шагом +</i>																									
<i>Ходьба перекатом с пятки на носок +</i>																									
<i>Ходьба гимнастическим шагом</i>																									
<i>Ходьба с остановкой по сигналу</i>																									

<p><i>Различные прыжки на развитие координации, с движениями рук, хлопками, на двух ногах, на одной ноге, с поворотом, ноги врозь-вместе, одна вперёд, другая назад, и т.д.</i></p>																								
<p><i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по ограниченной S опоры</i></p>																								
<p><i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком</i></p>																								
<p><i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд боком через предметы h 5 см</i></p>																								
<p><i>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в</i></p>																								

шахматном порядке																					
Прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке																					
Прыжки на двух ногах, смещая ноги вправо-влево через шнур с продвижением вперёд																					
Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперёд																					
Прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы																					
<i>Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд 2-2.5 м +</i>																					
Прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперёд																					

Прыжки "классики"																								
Прыжки в длину с места																								
Прыжки в длину с разбега																								
Прыжки с высоты в обозначенное место	+	+																						
Прыжок на высоту 20 см+			+	+	+																			
Прыжки в высоту с места						+			+															
Прыжки в высоту с разбега										+	+	+												
Прыжки с высоты с поворотом на 90°													+	+										
Прыжки через длинную скакалку прямо и боком																					+	+	+	
Прыжки через короткую скакалку																								+
																								+
Бросание, ловля, метания																								
<i>Передача мяча стоя, сидя, в разных построениях, перебрасывание</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, подвижных игр																							

<i>мяча из одной руки в другую</i>																					
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, игровых заданий в вводной части занятия																				
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении																					
<i>Бросание мяча вверх и ловля одной рукой</i>																					
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении																					
Броски мяча об пол и ловля двумя руками																					
<i>Броски мяча вверх и ловля его после отскока</i>																					
<i>Отбивание мяча об пол двумя руками не мене 10 раз</i>																					

<i>Метание в горизонтальную цель двумя руками</i>																				
<i>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</i>																				
<i>Метание в вертикальную цель двумя руками</i>																				
<i>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</i>																				
<i>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину</i>																				+
<i>Прокатывание набивного мяча</i>																				+
<i>Прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см</i>																				
<i>Прокатывание мяча "змейкой"</i>																				
<i>Прокатывание обруча, бег за ним и ловля</i>																				+

Ползание, лазанье																							
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры вперёд</i>																							
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры назад</i>																							
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд</i>																							
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры назад</i>																							
<i>Ползание с опорой на стопы и ладони</i>																							
Ползание прыжками "лягушка"																							
Ползание животом вверх "паучок"																							

повышенной <i>S</i> опоры																				
Пробегание по гимнастической скамейке	В течении учебного года в ОРУ с гимнастической скамейкой																			
Сохранение равновесия после бега, кружения, усложнение в подвижных играх	В течении учебного года в вводной части занятия при выполнении бега с преодолением препятствий, при прведении эстафет, физкультурных развлечений и праздников																			
Перешагивание предметов разной <i>h</i>	В течении учебного года в вводной части занятия в сочетании с другими видами движений, усложнение в подвижных играх																			
Перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально <i>h</i> 20 см																				
Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая предметы разной <i>h</i>																				
Ходьба по гимн. ск. приставными шагами боком, перешагивая предметы разной <i>h</i>																				

Ходьба поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом по гимн. ск.																				
Ходьба по гимн. ск., выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, "ласточка")																				
Ходьба по гимн. ск. с мешочком на голове	+	+																		
Ходьба по гимн.ск. с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h			+	+																
Ходьба по гимн. ск. мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h					+	+														
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки								+	+									+	+	

Перспективное планирование основных видов движений в подготовительной группе

	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Строевые упражнения																									
<i>Построение в колонну, повороты</i>	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+	
<i>Построение в круг</i>	В течении учебного года при проведении ОРУ, подвижных игр																								
Расчёт на первый-второй-третий																									
<i>Перестроение в 2,3,4 колонны на ходу</i>																									
<i>Размыкание, смыкание приставными шагами</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ, построении в круг																								
<i>Расчёт на первый-второй, перестроение в 2 шеренги</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, эстафет, командных игр, упражнений в парах																								
<i>Перестроение в 2,3 круга в движении</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ с игровым парашютом, командных игр с мячами																								
<i>Чёткие повороты на углах площадки</i>	В течении учебного года в водной части занятия при выполнении упражнений в ходьбе, ОРУ в движении (в колонне)																								
Ходьба																									
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы</i>	В течении учебного года в начале каждого занятия																								
<i>Ходьба враспынную с заданием (ПИ,ИУ)</i>	+												+										+		
<i>Ходьба в колонне с заданием (ПИ,ИУ)</i>		+												+									+		
<i>Ходьба со сменой положения рук</i>			+												+									+	
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра</i>				+												+									+

	Декабрь					Январь					Февраль													
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Строевые упражнения																								
<i>Построение в колонну, повороты</i>	+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+		
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+
<i>Построение в круг</i>	В течении учебного года при проведении ОРУ, подвижных игр																							
<i>Расчёт на первый-второй-третий</i>																								
<i>Перестроение в 2,3,4 колонны на ходу</i>																								
<i>Размыкание, смыкание приставными шагами</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ, построении в круг																							
<i>Расчёт на первый-второй, перестроение в 2 шеренги</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, эстафет, командных игр, упражнений в парах																							
<i>Перестроение в 2,3 круга в движении</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ с игровым парашютом, командных игр с мячами																							
<i>Чёткие повороты на углах площадки</i>	В течении учебного года в водной части занятия при выполнении упражнений в ходьбе, ОРУ в движении (в колонне)																							
Ходьба																								
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы</i>	В течении учебного года в начале каждого занятия																							
<i>Ходьба враспынную с заданием (ПИ,ИУ)</i>								+																
<i>Ходьба в колонне с заданием (ПИ,ИУ)</i>									+															
<i>Ходьба со сменой положения рук</i>										+														
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра</i>											+													
<i>Ходьба мелким и широким шагом</i>	+											+											+	
<i>Ходьба со сменой темпа</i>		+											+										+	
<i>Ходьба приставными шагами прямо и боком</i>			+											+										+
<i>Ходьба выпадами</i>				+											+									+
<i>Ходьба в приседе и полуприседе</i>					+											+								
<i>Ходьба гимнастическим шагом</i>						+											+							
<i>Ходьба скрестным шагом</i>							+											+						

Различные виды заданий на развитие равновесия после бега, прыжков, усложнение в П.И., ОРУ	В течении учебного года в вводной части занятия, в подвижных играх, на прогулке																			
Бросание, ловля, метания																				
<i>Передача мяча в парах из разных и.п., передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, на прогулке																			
<i>Броски мяча вверх и ловля двумя руками 20 раз</i>																				
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)																				
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении																				
<i>Бросание мяча вверх и ловля одной рукой 10 раз</i>																				
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении																				
Отбивание мяча об пол двумя руками																				
Отбивание мяча об пол одной рукой																				
<i>Ведение мяча двумя руками с выполнением заданий</i>																				
<i>Ведение мяча одной рукой с заданием</i>																				
<i>Броски мяча друг другу в парах снизу</i>																				
<i>Броски мяча друг другу в парах от груди</i>																				
<i>Броски мяча друг другу в парах с верху</i>																				
<i>Броски мяча в парах одной рукой от плеча</i>																				
<i>Прокатывание и переброска друг другу набивных мячей</i>																				

Строевые упражнения	
<i>Построение в колонну, повороты</i>	+ +
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>	+ +
<i>Построение в круг</i>	В течении учебного года при проведении ОРУ, подвижных игр
Расчёт на первый-второй-третий	
<i>Перестроение в 2,3,4 колонны на ходу</i>	
<i>Размыкание, смыкание приставными шагами</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ, построении в круг
<i>Расчёт на первый-второй, перестроение в 2 шеренги</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ, эстафет, командных игр, упражнений в парах
<i>Перестроение в 2,3 круга в движении</i>	В течении учебного года для выполнения ОРУ с игровым парашютом, командных игр с мячами
<i>Чёткие повороты на углах площадки</i>	В течении учебного года в водной части занятия при выполнении упражнений в ходьбе, ОРУ в движении (в колонне)
Ходьба	
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы</i>	В течении учебного года в начале каждого занятия
<i>Ходьба враспынную с заданием (ПИ,ИУ)</i>	+ +
<i>Ходьба в колонне с заданием (ПИ,ИУ)</i>	+ +
<i>Ходьба со сменой положения рук</i>	+ +
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра</i>	+ +
<i>Ходьба мелким и широким шагом</i>	+ +
<i>Ходьба со сменой темпа</i>	+ +
<i>Ходьба приставными шагами прямо и боком</i>	+ +
<i>Ходьба выпадами</i>	+ +
<i>Ходьба в приседе и полуприседе</i>	+ +
<i>Ходьба гимнастическим шагом</i>	+ +
<i>Ходьба скрестным шагом</i>	+ +
<i>Ходьба со сменой направления</i>	+ +
<i>Ходьба со сменой направляющего</i>	+ +

Приложение № 2 к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1-я младшая		2-я младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.

5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	Активный отдых										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал								
3.	Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

Приложение №3 к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

План проведения досуговых мероприятий и праздников

Месяц	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
-------	---------------------	----------------	----------------	-------------------------

сентябрь	«Мой веселый, звонкий мяч»(досуг)	«День знаний»	«День знаний»	«День знаний»
октябрь	«День здоровья» (развлечение)	«Дорожка здоровья» (досуг)	«День бегуна» досуг.	«День бегуна» (досуг)
ноябрь	«Большие деревья» (развлечение)	День здоровья	День здоровья	День здоровья
декабрь	«Новогодний теремок»	«У Мишки в гостях»	«Зимняя прогулка в лес»	«В гостях у сказки»
январь	«Зимушка-зима»	Праздник « Зима».	«Спортивный праздник	Спортивный праздник Зимняя олимпиада».
февраль	«Школа молодого бойца	«Масленица-русский праздник	Развлечение посвященное 23 февраля.	«Школа молодого бойца
март	«Вечер подвижных игр» (досуг) .	«Дорожка здоровья» (досуг)	«Папа мама, я – спортивная семья»	«Папа мама, я-спортивная семья»
апрель	«Физкультура для зайчонка» (досуг)	День здоровья	День здоровья	День здоровья
май	Вечер подвижных игр	Праздник « День Победы»	Праздник «День Победы»	«Праздник « День Победы»

Приложение № 4 к РП по реализации ОО «Физическое развитие»
Перечень спортивного оборудования и инвентаря
для реализации двигательной деятельности

Спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	Баскетбольные щиты	2
2.	Велосипед	4
3.	Ворота для подлезания	4
4.	Гимнастическая лестница	4
5.	Гимнастическая скамейка	4
6.	Гимнастические маты	4
7.	Канат	1
8.	Координационная лестница	2
9	Лестница-стремянка	2
10	Мягкие модули	35
11	Наклонная доска	4
12	Самокат	4
13	Спортивный уголок	1
14	Фит-болл	20

Спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	Верёвочка	30
2.	Гимнастическая палка	30
3.	Гимнастический обруч	30
4.	Кегли	1 набора
5.	Конусы для разметки	8
6.	Эспандер	25
7.	Кубики пластмассовые	30
8.	Массажная полусфера	10

9.	Массажный коврик	6
10.	Мешок для метания	25
11.	Мяч 25 см	25
12.	Мяч 10 см	25
13.	Мяч массажный	25
14.	Набивной мяч 0,5 кг	5
15	Обруч	30
16	Скакалка длинная	2
17	Скакалка короткая	30
18	Султанчик	30
19	Флажок	60
20	Мяч волейбольный	5
21	Мяч баскетбольный	5
22	Футбольный мяч	3

Приложение № 5 к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Примерный календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Название мероприятия
Сентябрь	1 сентября	День знаний
	15 сентября	Российский день леса
	27 сентября	День воспитателя и всех дошкольных работников
Октябрь	1 октября	Международный день пожилых людей
		День Музыки
	4 октября	День защиты животных
	15 октября	День отца
	16 октября	Международный день хлеба
Ноябрь	4 ноября	День народного единства
	12 ноября	Синичкин день
	15 ноября	День вторичной переработки
	26 ноября	День матери
	30 ноября	День Государственного герба Российской Федерации
Декабрь	8 декабря	Международный день художника
	13 декабря	День медведя
	————	Музыкальная акция «Письмо Деду Морозу»
Январь	11 января	День заповедников и национальных парков
	17 января	День детских изобретений
	18 января	День снеговика
	27 января	День снятия Блокады
Февраль	8 февраля	День Российской науки
	23 февраля	День защитников Отечества
Март	8 марта	Международный женский день
	11-17 марта	Масленица
	15 марта	День добрых дел
	20 марта	День Земли
	27 марта	Всемирный день театра
Апрель	2 апреля	День детской книги
	7 апреля	День здоровья
	12 апреля	День космонавтики
	15 апреля	День экологических знаний
Май	9 мая	День Победы
	27 мая	День рождения Санкт-Петербурга
	18 мая	Международный день музеев
Июнь	1 июня	День защиты детей
	6 июня	День рождения А.С. Пушкина
	12 июня	День России
	22 июня	Памятная дата России: День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны
	23 июня	Международный олимпийский день
Июль	8 июля	День семьи, любви и верности
	20 июля	Международный день шахмат
	28 июля	День Военно-Морского флота
	29 июля	Международный день тигра

	30 июля	Международный день дружбы
Август	12 августа	День физкультурника
	22 августа	День Государственного флага Российской Федерации
	31 августа	День рождения детского сада
	5 августа	День светофора

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
№1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 31.08.2023 № _____ -ад
Заведующий _____ О.Г.Ефимова

Расписание образовательной деятельности специалистов на 2023-2024 уч. год

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ	9.00-9.10-ясли 9.30-9.50-ср.гр 10.00-10.25-ст.гр	Досуг 15.20-15.50-подг. гр. 16.00-16.25-ст.гр.	9.00-9.10-ясли 9.25-9.40-мл.гр 9.55-10.25-подг.гр	Досуг 15.40-16.00 – ср.гр. 16.10-16.25 – мл.гр.	9.00-9.15-мл.гр 9.30-9.50-ср.гр 10.05-10.35-подг.гр 11.50-12.15 – ст.гр.
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ		8.45-8.55 – ясли (группа) 9.00-9.15-мл.гр 9.30-9.50-ср.гр. 10.00-10.25-ст.гр 11.50-12.20-подг.гр	Досуг (1 раз в месяц) 15.50-16.05- мл.гр (1 неделя) 15.50-16.10 - ср.гр. (2 неделя) 15.50-16.15- ст.гр (3 неделя) 15.50-16.20 - подг.гр. (4 неделя)	9.00-9.10-ясли 9.20-9.35-мл.гр. 9.45-10.05-ср.гр. 10.15-10.45- подг.гр. 11.50-12.15 – ст.гр.	10.50-11.00-ясли (на улице)
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (БАССЕЙН)	Младшая группа 9.00-9.15- (I гр.) 9.30-9.45 – (II гр.) Подготовительная группа 11.50-12.15(I гр.) 12.25-12.50-(II гр.)		Средняя группа 9.00-9.20(I гр.) 9.30-9.50-(II гр.) Старшая группа 11.40-12.05-(I гр.) 12.15-12.40-(II гр.)		

Приложение № 7 к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

План работы с родителями в рамках ОО «Физическое развитие»

на 2023-2024 учебный год

Период	Мероприятия	Ответственный
Сентябрь	1. Анкетирование, сбор информации о компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников 2. Изготовление папки-передвижки «Особенности физического развития детей» (для всех возрастных групп) 3. Индивидуальные консультации	ИФК, воспитатели ИФК, воспитатели ИФК
Октябрь	1. Организация вечера вопросов и ответов 2. Буклет «Закаливание и оздоровление ребёнка в домашних условиях»	ИФК, Заместитель заведующего по ОР ИФК, медсестра
Ноябрь	1. Ознакомление родителей с литературой по вопросам физического развития и здоровья детей дошкольного возраста 2. Круглый стол «Физкульт-Ура!»	Воспитатели, ИФК ИФК, Заместитель заведующего по ОР
Декабрь	1. Дискуссия «Дошкольники и спорт» 2. Папка передвижка «Зимние игры и упражнения»	ИФК ИФК
Январь	1. Мастерская «Умелые ручки» - изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия 2. Онлайн-консультация «Безопасность в двигательной деятельности»	Воспитатели, ИФК Заместитель заведующего ОР, ИФК
Февраль	1. Онлайн-консультация «Формирование правильной осанки» 2. Буклет «Активный отдых»	Медсестра, ИФК ИФК
Март	1. Мастер-класс «Пальчиковые игры» (развитие мелкой моторики) 2. Буклет «Играем дома!»	Воспитатели ИФК
Апрель	1. Мастер-класс «Школа мяча» 2. Онлайн конкурс «семейная зарядка»	ИФК ИФК, воспитатели
Май	1. Круглый стол «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 2. Выступление на родительских собраниях, рекомендации на летний оздоровительный период	Заместитель заведующего по ОР, ИФК, медсестра

Картотека подвижных игр

1. Акула и рыбки
2. Баба яга
3. Барашек
4. Белки, мыши, зайцы
5. Белые медведи
6. Бабушка Лукерья
7. Быстрее к флажку
8. Болтающиеся вагоны
9. Бездомный заяц
10. Бука
11. Вермишель
12. Весёлые блины
13. Весёлый мячик
14. Весёлые художники
15. Ветер и осенние листья
16. Великаны и карлики
17. Весна
18. Волк и зайцы
19. Воробьи и вороны
20. Ворона
21. Воробей
22. Все в круг
23. Встань ко мне спиной
24. Вышла Мурка на охоту
25. Гном и шишки
26. Горошина
27. Ёжик
28. Жёлуди и орехи
29. Живые бусинки
30. Догони мяч
31. Два флажка
32. Дождик
33. Зайка
34. Зайки, где вы пропадали
35. Зайка чуткий нос
36. За собой детей веду
37. Змейка
38. Караси и щука
39. Карусель
40. Калачи
41. Колдун
42. Кольшки
43. Кот и мыши
44. Кот Васька

45. Кот и птички
46. Космонавты
47. Круги
48. Крута гора
49. Крокодил
50. Коршун и птенчики
51. Курочка-хохлатка
52. Лиса и куры
53. Лиса и птички
54. Лиса в курятнике
55. Ловишки
56. Ловишки лягушками
57. Ловишки парами
58. Ловкие белки
59. Ловля обезьян
60. Лохматый пёс
61. Медведь
62. Менялки
63. Меткая команда
64. Медведь и зайцы
65. Медведь и белки
66. Мишка бурый
67. Мишка, что ты долго спишь?
68. Мышки-шалунишки
69. Море-берег
70. Мышеловка, мыши, сыр
71. Найди пару
72. Найди свой аэродром
73. Накорми птенцов
74. Ноги от земли
75. Огонь-вода
76. Огуречик
77. Озорные ветерки
78. осьминог
79. Охотник и зайцы
80. Охотник и белки
81. Охотники и соколы
82. Паук и мухи
83. Паучок-старичок
84. Панас
85. Пограничники
86. Подними игрушку
87. Поймай комара
88. Поросята и волчата
89. Плетень
90. Птички и ворон
91. Платок
92. Платочек

93. Петух и дети
94. Продавец горшков
95. Пустое место
96. Пчёлки
97. Ручейки и озёра
98. Растяпа
99. Самолёты
100. Самолётики и туча
101. Сапожник
102. Светофор
103. Солнечный зайчик
104. Серый кот
105. Северный флот
106. Солнечные зайчики и снеговики
107. Солнышко и дождик
108. Сороконожка
109. Сугроб
110. Снежная баба
111. Снеговик Егорка
112. Снежинки и ветер
113. Скучно так сидеть
114. Старые лапти
115. Треска и сети
116. Туча и капельки
117. Тучка и лучики
118. Ты нас, ёжик, не коли!
119. Хитрая лиса
120. Хватай-убегай
121. Хвост бабы яги
122. Чёрные и белые
123. Чёрный жук
124. Чучело
125. Шляпа
126. Шишки, жёлуди, орехи
127. У медведя во бору
128. Удочка
129. Цветные птички
130. Фонарики

