Т.В. Константинова
Подписано цифровой подписью: Т.В. Константинова
Дата: 2023.10.03 09:55:31 +03'00'

ПРИНЯТА
на Педагогическом Совете
Протокол
№ 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующий ГБДОУ детский сад № 33
_____ Т.В. Константинова

Приказ № 126-о от 31.08.2023 г.

с учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Удодовой Елены Анатольевны

Группы: раннего возраста № 1, 2, средняя, подготовительная

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №33 комбинированного вида
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2023

№ п/п	**Наименование раздела**	**Страницы**
1	**Целевой раздел программы (пояснительная записка)**	3
1.1	Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы	3
1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.3	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей	4
1.4	Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	8
1.5	Целевые ориентиры, освоения воспитанниками образовательной программы	9
1.6	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
II.	**Содержательный раздел рабочей программы**	12
2.1	Содержание образовательной работы с детьми для группы раннего возраста № 1 (2-3 лет).	12
2.2	Содержание образовательной работы с детьми для групп среднего возраста (4-5лет)	24
2.3	Содержание образовательной работы с детьми для групп подготовительного возраста (6-7лет)	39
2.4	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.	56
III.	**Организационный раздел рабочей программы**	57
3.1	Структура реализации образовательной деятельности	57
3.2.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы по СанПиНу (занятия по физическому развитию)	58
3.3.	Расписание занятий по физической культуре	58
3.4.	Организация развивающего пространства и методическое обеспечение занятий на 2023-2024учебный год	59
3.5	Перспективный план проведения спортивных досугов и праздников	59
3.6	Календарный план воспитательной работы	61
3.7	Перечень компонентов развивающей предметно-пространственной среды	62
3.8.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	64

1.Целевой раздел рабочей программы

Пояснительная записка:

Настоящая рабочая программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 33 Петродворцового района Санкт-Петербурга в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028), далее – ФОП ДО.

1.1 Цель:	- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию в соответствии с требованиями ФГОС ДО для детей 2-3 лет, 4-5 лет, 6-7 лет.
Задачи:	Достижение цели Программы обеспечивается решением следующих **задач:** 1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия 2. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности 3.. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности 4. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования. В области физического развития ребенка основными **задачами образовательной деятельности** являются создание условий для: – становления у детей ценностей здорового образа жизни; - овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.); – развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; – приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; – формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы на основе требований ФГОС ДО	1.Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития. 2.Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования. 3.Содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников. 4.Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. 5.Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. 6. Сотрудничество ДОО с семьей. 7.Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства. 8.Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности. 9.Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития). 10. Учет этнокультурной ситуации развития детей.
1.3 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	**Возрастные особенности детей 2-3 лет**. Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, они проявляются лишь к 4 годам. Особое внимание следует уделять развитию свода стопы, так как в возрасте 2-3 лет она уплощена. Очень полезно включать в занятия ходьбу на носках, ходьбу по наклонной плоскости и ребристой доске. Дыхательная мускулатура у детей еще не вполне сформирована. Постепенно происходит перестройка процесса дыхания, нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках. Работа сердца в 2-3 года напрямую связана с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

	В связи с эти этим хорошие результаты дает обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Следует принимать во внимание психофизические особенности детей 2-3 летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность, непоследовательность поведения и т. д.), правильно чередовать процессы возбуждения и торможения, не перегружать детей однообразными движениями, обеспечивать таким образом активный отдых после нагрузок и быстрое восстановление сил. Мышление детей 2-3 лет конкретно – они лучше понимают то, что видят. Детям легче представить, что они должны делать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому все упражнения независимо оттого новые они или знакомые нужно выполнять вместе с детьми (по показу). Вначале дети выполняют новые движения неточно, с излишним напряжением. Движения ребенка этого возраста считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение, он воспроизводит самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движений, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение. Освоение движений хорошо влияет на развитие речи ребенка. В возрасте 2-3 лет совершенствуется условная связь между названием действия и движением. Название движения должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову. Нервно-психическое и физическое развитие ребенка зависит от возраста и двигательной подготовленности, поэтому, чем раньше начать обучение, соответствующее возможностям ребенка, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения. На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается – развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Малышей постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступными ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигается путем методического

	повторения движений с обязательным усложнением. **Возрастные особенности детей 4-5 лет** Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см. Возросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. <u>Особенности опорно-двигательного аппарата</u>. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. <u>Органы дыхания</u>. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2— 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. <u>Сердечно-сосудистая система</u>. Частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие

	индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальнозоркость. Однако легко может развиться и близорукость. У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением.

	Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале. **Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.** Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. **Занятия по физической культуре проводятся в четырех группах:** - в группе раннего возраста № 1 (1,5 -2 года): 23 ребенка, из них 11 мальчиков и 12 девочек; - в группе раннего возраста № 2 (2-3 лет): 24 ребенка, из них 8 мальчиков и 16 девочек; - в средней группе (4-5 лет): 27 детей, из них 11 мальчиков и 16 девочек; - в подготовительной группе (6-7 лет): 25 детей, из них 14 мальчиков и 11 девочек.
1.4 Основания разработки рабочей программы (нормативные документы и законы)	- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный закон от 31.07.2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания

	обучающихся" - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 года № 955), далее – ФГОС ДО - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» - **Федеральная образовательная программа дошкольного образования** (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028)
Срок реализации рабочей программы	2023-2024 учебный год (01.09.2023 – 31.08.2024 г.)
1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)	**Планируемые результаты в раннем возрасте 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; с желанием играет в подвижные игры; Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное) **к пяти годам** Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит

	освоенные движения в самостоятельную деятельность; Ребенок 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 **Планируемые результаты к концу дошкольного возраста** У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности; Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; Ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; Ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; Ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям

1.6 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Инструментарий для педагогической диагностики: карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития;

2) оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	**Формы и методы педагогической диагностики**	**Периодичность проведения педагогической диагностики**	**Длительность проведения педагогической диагностики**	**Сроки проведения педагогической диагностики**
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: **"Физическое развитие"**	Наблюдение	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной работы с детьми для группы раннего возраста

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
Ранний возраст от года до 2	
создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком; создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям; укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.	Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).	**Основные движения:** ***бросание и катание***: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя; ***ползание, лазанье:*** ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);

	ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; ***упражнения в равновесии***: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них; в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.
2) Подвижные игры и игровые упражнения:	педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.
3) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).
Ранний возраст от 2 до 3 лет	

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.	Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).	**Основные движения** ***бросание, катание, ловля:*** скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ***ползание и лазанье***: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической

	скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ***ходьба:*** ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; ***бег:*** бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м; ***прыжки***: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см; ***упражнения в равновесии:*** ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками

	вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке
2) Подвижные игры:	педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).
3) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить

	зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Ранний возраст

Месяц (или квартал)	**Образовательные области**	**Темы, направления деятельности**	**Основные задачи работы с детьми**	**Формы работы: занятия, проекты, праздники**.
IX-2023г	Речевое развитие	Адаптация у детей 2 недели.	Знакомство с детьми, установление контакта с детьми, игры коммуникативного характера.	
	Физическое развитие	2 недели Физическая культура	Диагностика уровня физического развития и владения основными видами движений.	Занятия
X-2023г.	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	
	Физическое развитие	Физическая культура «Осень» Формирование	Познакомить детей с выполнением ходьбы по кругу. Упражнять детей в ходьбе стайкой, не натыкаясь друг на друга. Упражнять в ползании на низких и высоких четвереньках. Упражнять в выполнении ОРУ с колечком. Упражнять в прокатывании и вращении кольца от кольцеброса. Развивать чувство равновесия в ходьбе по дорожке (шириной 35 – 40 см.) Упражнять в пролезании боком в обруч малого диаметра (выполнять правым и левым боком).	Занятия

		начальных представлений о здоровом образе жизни.	Закреплять представление о частях тела: руки, ноги, голова, живот, спина.	
XI-2023г.	Речевое развитие		Выполнять элементы артикуляционной гимнастики: «цокать» языком, подражая лошадке; «часики», «балалайка».	
	Физическое развитие	Физическая культура «Моя семья – мой дом» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять детей в ходьбе по кругу, не сталкиваясь друг с другом, познакомить с выполнением ходьбы с высоким подниманием коленей – «лошадки». Упражнять в прокатывании мяча в парах. Ознакомить с выполнением прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Развивать равновесие, выполняя ходьбу по ограниченной площади (дорожка), перешагивая через мешочки с песком. Познакомить с выполнением броска двумя руками способом снизу. Продолжить упражнять в ползании на четвереньках. Развивать внимание у детей, умение выполнять задание по сигналу. Закреплять представление о частях тела: руки, ноги, голова, живот, спина.	Занятие
XII-2023г.	Речевое развитие		Обогащать словарь формулами словесной вежливости (приветствие, прощание).	

	Физическое развитие	Физическая культура. «Человек и окружающий мир» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в ходьбе маленькими и большими шагами. Упражнять в прыжках в длину с места через шнур. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом (катать, переносить, бросать). Развивать чувство равновесия, перешагивая через мешочки с песком, выполняя ходьбу по дорожке. Воспитывать умение слышать задание, реагировать на сигналы. Формировать у детей представление о значении рук для нормальной жизнедеятельности человека: чтобы брать, переносить, держать, трогать, кушать, одеваться, играть и т. п.	Занятия
I -2024 г.	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности: повторять стихи, подражать животным и т. п.	
	Физическое развитие	Физическая культура. «Зима»	Познакомить с выполнением ходьбы по кругу в колонне по одному. Развивать внимание и координацию движений, упражнять в ходьбе по дорожке, в выполнении бросков и ловли мяча в паре с взрослым. Упражнять в прыжках на двух ногах в длину через 2 шнура. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель на расстояние 80-100 см., развивать ловкость и глазомер. Закреплять у детей умение ползать и упражнять в подлезании под шнур. Воспитывать умение слышать задание и выполнять упражнения на метание по сигналу, упражнять в быстром реагировании на сигнал.	Занятия Досуг

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Формировать у детей представление о значении ног для нормальной жизнедеятельности человека: стоять, ходить, бегать, прыгать.	
II-2024г.	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности: повторять стихи, подражать животным и т. п.	
	Физическое развитие	Физическая культура «Я и окружающий мир» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе на носках и «веревочкой». Упражнять детей в катании мяча (соблюдение направления движения), в выполнении броска и ловли мча в парах с педагогом. Упражнять в ползании на четвереньках, в пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола. Развивать глазомер, выполняя метание мешочков. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед (акцент на мягком приземлении на полусогнутые ноги). Закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить совместным действиям в коллективе. Формировать у детей представление о значении глаз для нормальной жизнедеятельности человека: смотреть…	Занятия
III-2024г.	Речевое развитие		Выполнять элементы артикуляционной гимнастики: «цокать» языком, подражая лошадке; «часики», «балалайка».	
	Физическое развитие	Физическая культура.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в ходьбе с выполнением заданий, в беге стайкой, не сталкиваясь друг с другом.	Занятия

		«Весна» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять в ползании на высоких и низких четвереньках, в прыжках в длину с места, на двух ногах на месте (акцент на приземление на полусогнутые ноги). Упражнять в бросках и ловле мяча в парах с педагогом. Упражнять в катании мяча в парах на расстоянии 1 метра из И. П. – сидя, ноги врозь. Ознакомить с прокатыванием мяча под дугу на расстояние 1 м. Способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. Формировать у детей представление о значении ушей для нормальной жизнедеятельности человека: слышать…	
IV-2024	Речевое развитие		Обогащать словарный запас глаголами, обозначающими основные виды движений.	
	Физическое развитие	Физическая культура. «Я в мире – человек» Формирование начальных	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, развивать чувство равновесия, выполняя ходьбу с перешагиванием через мешочки с песком, в ходьбе по массажным дорожкам. Упражнять в ходьбе парами. Ознакомить с выполнением шага – галоп: скачем на «лошадке». Упражнять в выполнении метания вдаль способом двумя руками из-за головы, в катании мяча под дугу. Упражнять в сохранении направления при метании и катании мячей. Закреплять умение ползать на четвереньках, пролезать в обруч. Продолжить закреплять представление о частях тела: руки,	Занятия

		представлений о здоровом образе жизни.	ноги, голова, живот, спина.	
V-2024	Речевое развитие		Обогащать словарный запас глаголами, обозначающими основные виды движений.	
	Физическое развитие	Физическая культура. «Здравствуй, лето!»» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по массажной дорожке, в ходьбе, перешагивая мешочки с песком, в ходьбе с выполнением заданий. Продолжить упражнять в ловле и бросках мяча в паре с педагогом. Закреплять умение ползать на низких и высоких четвереньках, подлезать под дугу. Упражнять детей в бросках мяча из-за головы, катании мяча в парах, развивая глазомер, координацию движений и ловкость. Развивать умение играть в подвижные игры, быстро реагировать на сигнал. Способствовать развитию чувства равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в прыжках в длину. Закреплять представление о частях тела: щеки, лоб, подбородок, брови.	Занятия
VI-2024	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности: повторять стихи, подражать животным и т. п.	
	Физическое развитие	Физическая культура.	Продолжить упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в беге в колонне по одному. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед (акцент на приземлении на полусогнутые ноги). Упражнять в выполнении бросков и ловле мяча в паре с	Занятия

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	педагогом, в прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, лежа на животе, выполняя хват за края скамейки. Развивать координацию движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Закреплять представление о частях тела: щеки, лоб, подбородок, брови.	
VII - 2024	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности: повторять стихи, подражать животным и т. п.	
	Физическое развитие	Физическая культура Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в ходьбе с выполнением заданий, с изменением направления. Упражнять в беге стайкой и в колонне по одному. Закреплять умение ползать на низких и высоких четвереньках. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке. Развивать равновесие и ловкость, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, выполняя ходьбу, используя игровой комплекс «Кузнечик». Упражнять в метании вдаль, выполнении бросков мяча двумя руками из-за головы. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах на месте. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Продолжить формировать у детей представление о значении ног для нормальной жизнедеятельности человека: стоять, ходить, бегать, прыгать.	Занятия

VIII -2024	Речевое развитие		Обогащать словарный запас глаголами, обозначающими основные виды движений.	
	Физическое развитие	Физическая культура	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Упражнять в ходьбе маленькими и большими шагами, высоко поднимая колени. Развивать чувство равновесия, выполняя ходьбу «веревочкой», ходьбу по дорожке, по дорожке, перешагивая мешочки с песком. Упражнять в выполнении бросков мяча двумя руками способом из-за головы, снизу. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками по гимнастической скамейке, между предметами. Повторить прыжки на двух ногах в длину, перепрыгивая шнур, 2 шнура. Продолжать развитие умения своевременно реагировать на сигнал, выполнять задания внимательно выслушав педагога.	Занятия
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Продолжить формировать у детей представление о значении рук для нормальной жизнедеятельности человека: чтобы брать, переносить, держать, трогать, кушать, одеваться, играть и т. п.	

2.2 Содержание образовательной работы для групп среднего возраста.

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность

упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).	**Основные движения:** ***бросание, катание, ловля, метание:*** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя

	руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; ***ползание, лазанье***: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ***ходьба*:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); ***бег*:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; ***прыжки*:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над

	головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в

	стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. **Ритмическая гимнастика:** ***музыкально-ритмические упражнения***, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. ***строевые упражнения:*** педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры:	педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3) Спортивные упражнения:	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
4) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) Активный отдых.	Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

	Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Группа среднего возраста

Месяц (или квартал)	**Образовательные области**	**Темы, направления деятельности**	**Основные задачи работы с детьми**	**Формы работы (занятия, проекты, праздники)**
IX-2023г	Социально-коммуникативное развитие		Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем.	
	Речевое развитие	«Здравствуй, детский сад»	Напоминать детям о необходимости говорить «спасибо», «здравствуйте», «пожалуйста», «до свидания».	
	Физическое	Физическая культура	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади	Занятия

	развитие	«Здравствуй, любимый детский сад!» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять в прокатывании мяча; лазании под шнур и под дугу, не касаясь руками пола; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам зала; в прыжках на двух ногах между кубиками. Продолжить учить детей останавливаться по сигналу педагога. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность. Продолжить знакомство детей с частями тела человека и органами чувств	Досуг
X-2023г.	Социально-коммуникативное развитие		Приучать детей к вежливости (учить здороваться, прощаться, благодарить за помощь).	
	Речевое развитие	«Осень»	Формировать знания детей о лесных животных.	
	Физическое развитие	Физическая культура «Непослушные мячи»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур, развивая глазомер и ловкость. Закреплять умение действовать по сигналу; прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, учить детей находить место в шеренге после ходьбы и бега. Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через мешочки с песком; упражнять в ходьбе и беге в колонне по	Занятия Досуг

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	одному, в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в бросании мяча в корзину, в лазании под шнур, натянутый на высоте 40 см. от пола с мячом в руках. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств в жизни человека, их значение для здоровья человека: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; зубы жуют и т. п.	
XI-2023г.	Социально-коммуникативное развитие		Формировать представление о безопасном поведении на занятии по физической культуре.	
	Речевое развитие	«Моя семья. Мой дом»	Помогать доброжелательно общаться друг с другом.	
	Физическое развитие	«Чтоб здоровым, сильным быть – с физкультурою дружить!» Физическая культура Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, «змейкой», с изменением направления; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в прокатывании мячей друг другу в парах (расстояние 2-2,5 м.); закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками после отскока, в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.	Занятие Досуг
XII-2023г.	Социально-коммуникативное развитие		Привлекать детей к уборке спортивного инвентаря, поддержанию порядка в спортивном зале. Формировать бережное отношение к спортивному инвентарю.	

	Речевое развитие	«Человек и окружающий мир»	Развивать диалоговую форму речи: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него.	
	Физическое развитие	«Зимние забавы» Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в перестроении в пары на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги (высота скамейки 20 см.). Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Повторить ползание на четвереньках, прокатывание и перебрасывание мячей в парах. Учить выполнению хвата за края скамейки при ползании на животе. Формировать представление о необходимых человеку веществ и витаминах.	Занятия досуг
I -2024 г.	Социально-коммуникативное развитие		Формировать уважительное отношение к сотрудникам детского сада, напоминать их имена и отчества.	
	Речевое развитие	«Зима»	Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками	
	Физическое развитие	«Малые зимние Олимпийские игры» Физическая культура.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задавая их, в ходьбе со сменой ведущего, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Повторить выполнение прыжков с гимнастической скамейки, прыжков через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	Занятия Досуг

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, в ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение правильно подлезать под шнур. Расширять представление о важности сна для здоровья человека, гигиенических процедур, движений и закаливания.	
II-2024г.	Социально-коммуникативное развитие		Обеспечивать условия для нравственного воспитания детей. Поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь ему.	
	Речевое развитие	«Природа и я» «Народная культура и традиции»	Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.	
	Физическое развитие	«Будем сильными, как папа» Физическая культура Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге с выполнением заданий по команде инструктора со сменой направления по сигналу; упражнять в выполнении прыжков на двух ногах из обруча в обруч, повторить прыжки на двух ногах через мешочки с песком. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча в парах способом – двумя руками снизу. Повторить ползание в прямом направлении, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. Познакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».	Занятия Досуг

III-2024г.	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх.	
	Речевое развитие	«Человек и окружающий мир» «Весна»	Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями	
	Физическое развитие	«Весенняя капель» Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; Повторить упражнения в равновесии и прыжках через шнур с продвижением вперед, в прыжках в длину с места, в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно). Развивать ловкость и глазомер при метании в цель, при выполнении бросков через шнур, при прокатывании мяча между предметами; закреплять умение действовать по сигналу. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы, значит, они будут у меня крепкими и здоровыми» «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»)	Занятия Досуг
IV-2024	Социально-коммуникативное развитие		Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим.	
	Речевое развитие	«Планета Земля»	На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей	
	Физическое развитие	«Юные космонавты» Физическая культура.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в ходьбе с выполнением заданий, с остановкой на сигнал инструктора. Повторить прыжки на двух ногах через препятствия (мешочки),	Занятия Досуг

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м.друг от друга, прыжки из обруча в обруч. Закреплять умение занимать правильное И. П. в прыжках в длину с места. Развивать ловкость и глазомер, выполняя метание вдаль и в горизонтальную цель, перебрасывание мяча через шнур в парах. Развивать равновесие, выполняя ходьбу по дорожке. Приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.	
V-2024	Социально-коммуникативное развитие		Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	
	Речевое развитие	«День Победы» «Здравствуй лето»	Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.	
	Физическое развитие	«Тропа здоровья» Физическая культура.	Упражнять детей в ходьбе парами, повторить ходьбу со сменой ведущего, ходьбу с остановкой по сигналу. Повторить бег в колонне по одному, врассыпную, парами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (по гимнастической скамейке) Повторить прыжки в длину с места, прыжки через шнуры (расстояние 50 см), прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Упражнять в прыжках через короткую скакалку и в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Занятия Досуг

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.	
VI-2024	Социально-коммуникативное развитие		Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим.	
	Речевое развитие		Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.	
	Физическое развитие	День России Веселые старты, посвященные Международному Олимпийскому дню. Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную, парами, с перешагиванием мешочков с песком. Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Продолжить обучение прыжкам на одной ноге, прыжкам ноги вместе, прыжком ноги врозь. Развивать прыгучесть, выполняя прыжки через шнур, бруски. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мячи друг другу в парах, выполняя броски мячей вдаль. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Продолжить знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем человека.	Занятия Досуги

VII -2024	Социально-коммуникативное развитие		Продолжить формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми, обращать внимание детей на хорошие поступки друг на друга.	
	Речевое развитие		Помогать детям доброжелательно общаться со сверстниками, подсказывать: как можно порадовать друга, как извиниться.	
	Физическое развитие	Физическая культура «Малые Олимпийские игры» Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в ходьбе переменным шагом через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры, через короткую скакалку, в прыжках в длину с места, в прыжках из обруча в обруч; в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Развивать ловкость в заданиях с мячом; перебрасывание мячей в парах. Упражнять в лазании под шнур, по гимнастической лестнице, по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений и закаливания.	Занятия Досуг
VIII-2024	Социально-коммуникативное развитие		Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам и взрослым.	
	Речевое развитие		Продолжить учить детей определять и называть местоположение предметов (слева, справа, рядом, перед, за).	
	Физическое развитие	Физическая культура Веселые старты ко Дню	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления по сигналу.	Занятия

		физкультурника Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах через канат справа и слева. Упражнять в метании мячей на дальность, метании мешочков в горизонтальную цель (способ – от плеча). Продолжать упражнять детей в бросках и ловле мяча малого диаметра одной рукой (выполнять правой и левой рукой). Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни, о роли физической культуры для организма человека.	Досуг

2.3 Содержание образовательной работы с детьми для групп подготовительного возраста

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
От 6 лет до 7 лет.	
обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать

игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.	подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).	**Основные движения**: ***бросание, катание, ловля, метание***: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ***ползание, лазанье***: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ***ходьба***: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; ***бег***: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег

	со скакалкой, бег по пересеченной местности; ***прыжки***: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; ***прыжки с короткой скакалкой***: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. ***упражнения в равновесии***: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки". Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни **Общеразвивающие упражнения:** ***упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса***: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

	последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; ***упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса***: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. **Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с

	выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. **Строевые упражнения:** педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
2) Подвижные игры:	педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
3) Спортивные игры:	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. ***Элементы баскетбола***: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку,

	снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. ***Элементы футбола***: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. ***Элементы хоккея***: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. ***Бадминтон***: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
4) Спортивные упражнения:	педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
5) Формирование основ здорового образа жизни:	педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает

	стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
6) Активный отдых.	Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. ***Туристские прогулки и экскурсии*** организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие

	вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Подготовительная группа

Месяц (или квартал)	**Образовательные области**	**Темы\направления деятельности**	**Основные задачи работы с детьми**	**Формы работы (занятия, праздники, досуги)**
IX-2023	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	
	Речевое развитие		Продолжить знакомство с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	
	Физическое развитие	«Осенние старты!» Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Формировать навык: ходьбы и бега с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов. Ознакомить с выполнением поворотов на месте переступанием. Развивать координацию движений в прыжке в длину с места. Развивать точность движений при броске мяча. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Развивать ловкость, глазомер, точность движений, координацию движений в прыжках с доставанием предмета. Ознакомить с ползанием «крокодил». Продолжить знакомство с основами безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Занятия Досуг

X-2023	Социально-коммуникативное развитие		Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры, договариваться, помогать друг другу.	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	
	Физическое развитие	«Джунгли зовут!» Физическая культура. «Знаем каждый закуточек в нашем детском саду» Туризм Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Формировать умение: метать мяч вдаль, выполнять ОРУ с малым мячом, выполнять броски и ловлю малого мяча двумя и одной рукой. Развивать координацию движения. Ознакомить детей с выполнением челночного бега. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках на одной ноге через шнуры, положенные на расстоянии 40 см., отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки и ведения мяча по прямой (баскетбольный вариант). Посещение помещений детского сада (прачечной, мед. кабинета) и знакомство с сотрудниками ГБДОУ Расширять представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).	Занятия Досуг
XI-2023	Социально-коммуникативное		Развивать волевые качества: умение ограничивать свои желания, выполнять установленные нормы поведения, в	

	развитие		своих поступках следовать положительному примеру.	
	Речевое развитие		Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека.	
	Физическое развитие	«Мы здоровье бережем!» - неделя здоровья. Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Формировать навык: ходьбы по канату, прыжков через короткую скакалку, бросания мешочка в горизонтальную цель, в отбивании мяча на месте и в движении. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, в бросании мяча в парах (способом – двумя руками из-за головы). Продолжить обучение выполнению челночного бега. Развивать координацию движений и ловкость. Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека.	Занятия Досуг
XII-2023	Социально-коммуникативное развитие		Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде. Развивать умение самостоятельно	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека	
	Физическое развитие	«Мы мороза не боимся, насмеемся, нарезвимся…» - зимние забавы Физическая культура.	Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять детей в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в ползании по гимнастической скамейке; в выполнении бросков мяча друг другу, в подлезании под шнур правым и левым боком. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом. Упражнять в	Занятия Праздник

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	прыжках со скамейки на гимнастический мат. Продолжить формирование умения прыгать через короткую скакалку. Формировать умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.	
I -2024	Социально-коммуникативное развитие		Развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда, оказывать друг другу посильную помощь.	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, учить быть доброжелательным и корректным собеседником, воспитывать культуру речевого общения.	
	Физическое развитие	«Малые зимние Олимпийские Игры» Физическая культура. «Улицы Старого Петегрофа» Туризм Формирование начальных представлений о	Формировать навык: ходьбы приставным шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набивного мяча двумя руками из-за головы и от груди, прыжков на двух ногах через предметы и из обруча в обруч. Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий; по двум скамейкам, парами, взявшись за руки. История названий улиц Старого Петергофа, прогулка по зимним улицам. Формировать представление об активном отдыхе.	Занятия Досуг

		здоровом образе жизни.		
II-2024	Социально-коммуникативное развитие		Закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	
	Физическое развитие	Веселые учения, посвященные Дню защитника Отечества Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать навык: в пролезании в обруч; энергичного отталкивания от пола в прыжках через препятствия. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Повторить ползание на высоких и низких четвереньках, «каракатицей», «гусеничкой». Продолжить развивать чувство равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке, (перешагивая через мешочки с песком, набивные мячи). Повторить лазанье в обруч и под дугу. Расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.	Занятия Досуг
III-2024	Социально-коммуникативное развитие		Создавать ситуации, при которых дети могли бы проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.	

	Физическое развитие	«Весенняя капель!» Физическая культура. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Формировать умение в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу, упражнять в прыжках способом ноги вместе, ноги врозь; в прыжках через длинную и короткую скакалки; в прыжках на одной ноге. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать координацию движения. Повторить броски мяча в парах разными способами. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Занятия Праздник с родителями
IV-2024	Социально-коммуникативное развитие		Закреплять традиционные гендерные представления, продолжать развивать в мальчиках и девочках качества, свойственные их полу.	
	Речевое развитие		Формировать представление о зависимости здоровья от правильного питания.	
	Физическое развитие	«Если очень захотеть, можно в космос полететь!» «Мы за здоровый образ жизни» Физическая культура «В поход иду, с собой	Формировать навык: в энергичном отталкивании при прыжках на двух ногах, перепрыгивая шнур справа налево и наоборот, в ходьбе парами по ограниченной площади опоры. Упражнять в бросках мяча в парах друг другу, в метании мешочков на дальность. Повторить различные виды ползания: на низких и высоких четвереньках, «каракатицей», по-пластунски. Упражнять в прыжках на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Знакомство детей с туристическим снаряжением	Занятия Досуг, посвященный Дню космонавтики

		возьму…» Туризм Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Расширять представление о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).	
V-2024	Социально-коммуникативное развитие		Расширять представление ребенка о себе как о члене коллектива, формировать активную жизненную позицию через участие в совместной деятельности, посильное участие в жизни дошкольного учреждения.	
	Речевое развитие		Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.	
	Физическое развитие	«Тропа здоровья !» - веселые старты Физическая культура. Пеший поход к Приморскому Мемориалу Туризм Формирование начальных	Развивать выносливость в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку, в прыжках в длину с места. Формировать навык: введения мяча одной рукой, продвигаясь шагом вперед, в пролезании в обруч прямо и боком. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в равновесии. Развивать ловкость и глазомер, выполняя броски и ловлю малого мяча двумя и одной рукой поочередно. Посещение Приморского мемориала, поход через Английский парк Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на	Занятия Веселые старты

		представлений о здоровом образе жизни.	здоровье человека.	
VI -2024	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать в какие подвижные игры можно играть летом на улице.	
	Физическое развитие	«Малые Летние Олимпийские Игры!», посвященные Международному Олимпийскому Дню. Физическая культура. Мой родной край Туризм Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Ознакомить с выполнением игровых упражнений с мячом с элементами футбола, с элементами пляжного волейбола. Формировать навык выполнения челночного бега, упражняться в беге наперегонки. Закрепить навык метания мяча вдаль, упражнять в выполнении прыжков в длину с места, прыжках на одной ноге, «классиках». Пеший поход к Английскому пруду Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье человека.	Занятия Праздник

2. 4 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Группы	Формы работы
IX-2023	Задачи и содержание воспитательно - образовательной работы по физическому воспитанию, подготовка формы для занятий физической культурой.	Все группы	Подготовка информации для воспитателей перед родительскими собраниями.
X-2023	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности.	Все группы	Индивидуальные консультации для родителей.
XI-2023	«Физкультура и спорт в нашей семье»	Все группы	Анкеты для родителей
XII-2023	«Профилактика плоскостопия у дошкольников»	Все группы	Папка-передвижка
I-2024	«I ступень ГТО: тесты, нормативы? Совместная подготовка детей к сдаче нормативов ГТО.»	Подготовительная группа	Размещение в группе «ВКонтакте», в социальных мессенджерах
II-2024	«День защитника Отечества»	Подготовительная группа	Совместный праздник с папами
III-2024	»Мы за здоровый образ жизни»	Подготовительная группа	Рисунки, создание групповой книги «ЗОЖ»
IV-2024	«Формирование правильной осанки у дошкольников в домашних условиях» в рамках Недели здоровья	Подготовительная группа	Мастер класс для родителей
V-2024	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности.	Все группы	Индивидуальные консультации
VI-	«Выходи играть во двор»	Все группы	Папка с информацией

2024			Размещение в группе «ВКонтакте», в социальных мессенджерах.
VII-2024	"Русские народные игры"	Все группы	Папка с информацией Размещение в группе «ВКонтакте», в социальных мессенджерах.
VIII-2024	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Все группы	Папка с информацией

Планируемый результат работы с родителями:

- повышение уровня родительской компетентности;
- организация преемственности в работе ДОО и семьи по вопросам оздоровления, досуга, обучения и воспитания;
- активное вовлечение родителей в спортивную жизнь ДОУ

3.Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Виды деятельности, технологии	**Совместная деятельность педагога с детьми**	**Самостоятельная деятельность детей**	**Индивидуальный маршрута развития ребенка**
Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья: - пальчиковая гимнастика - ортопедическая гимнастика - корригирующая гимнастика - подвижные игры - гимнастика после дневного сна - дыхательная гимнастика - гимнастика для глаз - самомассаж ИТК технологии	- Непрерывная образовательная деятельность 3 раза в неделю; - эстафеты и соревнования - дыхательная гимнастика - дни здоровья - контрольные (диагностика) - физкультминутки -динамические паузы -игры большой и малой подвижности -физкультурные праздники и развлечения - тематические с интеграцией образовательных областей -с использованием	Создание условий для самостоятельной деятельности детей, по физическому развитию, в режимных моментах: подвижные игры, свободное творчество, игровые упражнения со спортивным инвентарем, подражательные движения танцевальные движения под музыку.	Наблюдение. Диагностика.

	персонажей -с участием родителей - спортивные игры и упражнения		

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

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 г. 28)

Группы	**Продолжительность одного занятия по физическому развитию**	**Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>**
раннего возраста	10мин	2
средняя	20 мин	3
подготовительная	30 мин.	3

3.3 Расписание занятий

группа	**понедельник**	**вторник**	**среда**	**четверг**	**пятница**
раннего возраста № 1	**9.00-9.10 9.10-9.20**			**9.00-9.10 9.10-9.20**	
раннего возраста № 2	**9.30-9.40 9.40-9.50**				**9.00-9.10 9.10-9.20**
средняя	**16.00-16.20**		**9.40-10.00**	**9.30-9.50**	
подготовительная			**11.55-12.25**	**16.00-16.30**	**9.30-10.00**

3.4 Организация развивающего пространства и методическое обеспечение занятий на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание работы	Срок
1. 2.	Подготовить спортивный инвентарь и оборудование к новому учебному году (отремонтировать мячи - мякиши, вымыть инвентарь, накачать мячи) Обновить ориентиры из экокожи в форме листочков.	Сентябрь
3.	Пополнить картотеку подвижных игр, пальчиковых игр, физкультминуток по лексическим темам на первое полугодие учебного года.	Октябрь
4.	Обновить материал по зимним видам спорта	Ноябрь
5. 6.	Сделать подборку материалов «Подвижные игры зимой». Пополнить картотеку подвижных игр, пальчиковых игр, физкультминуток по лексическим темам на второе полугодие учебного года.	Декабрь
7. 8.	Изготовить атрибуты и пособия для проведения «Малых Зимних Олимпийских игр»	Январь
9.	Изготовить атрибуты и пособия для проведения эстафет, посвященных Дню защитника Отечества и к совместному празднику с папами.	Февраль
10.	Пополнить картотеку русских народных игр.	Март
11.	Изготовить атрибуты и пособия для проведения досуга, посвященного Дню космонавтики.	Апрель
12.	Обновить материал по летним видам спорта	Май
13.	Сделать подборку материалов о подвижных играх для детей дошкольного возраста "Выходи играть во двор».	Июнь
14.	Изготовить ориентиры в форме божьей коровки	Июль
15.	Изготовить атрибуты и пособия для проведения досуга, посвященного Дню физкультурника	Август

3.5 Планирование спортивных досугов и праздников.

Средняя группа	
сентябрь	«Здравствуй, любимый детский сад»

октябрь	«Непослушные мячи»
ноябрь	«Чтоб здоровым, сильным быть – с физкультурою дружить»
декабрь	«Зимние забавы»
январь	«Малые зимние Олимпийские игры»
февраль	«Будем сильными как папа»
март	«Весенняя капель»
апрель	«Юные космонавты»
май	«Тропа здоровья»
июнь	Веселые старты, посвященные Международному Олимпийскому Дню
июль	«Малые летние Олимпийские игры»
август	Веселые старты, посвященные Дню физкультурника.

Подготовительная группа:	
сентябрь	«Осенние старты»
октябрь	«Джунгли зовут!»
ноябрь	"Мы здоровье бережем"
декабрь	«Мы мороза не боимся, насмеемся, нарезвимся» - зимние забавы
январь	Малые Зимние Олимпийские игры – спортивный праздник
февраль	Веселые учения, посвященные Дню защитника Отечества
март	«Весенняя капель» веселые старты
апрель	«Если очень захотеть, можно в космос полететь» «Мы за здоровый образ жизни»
май	«Тропа здоровья»
июнь	«Малые Летние Олимпийские Игры, посвященные Международному Олимпийскому Дню
июль	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»
август	Веселые старты, посвященные Дню физкультурника.

3.6 Календарный план воспитательной работы

На уровне ГБДОУ

Месяц	Тематика мероприятия	Мероприятие	Группы
Сентябрь	Патриотическое воспитание	«Здравствуй, любимый детский сад!»	Средняя группа Подготовительная группа
Октябрь	Формирование основ здорового образа жизни	«Джунгли зовут» (4 октября – Всемирный день животных)	Подготовительная группа
Ноябрь	Формирование основ здорового образа жизни	Неделя здоровья	Средняя группа Подготовительная группа
Декабрь	Формирование основ здорового образа жизни	«Зимние забавы»»	Средняя группа Подготовительная группа
Январь	Формирование основ здорового образа жизни	Малые зимние Олимпийские игры	Средняя группа Подготовительная группа
Февраль	Патриотическое воспитание	День мужества «23 февраля - День Защитника Отечества»	Средняя группа Подготовительная группа
Март	Формирование основ здорового образа жизни	Весенняя капель	Средняя группа Подготовительная группа
Апрель	Формирование основ здорового образа жизни Патриотическое воспитание	Декада здорового образа жизни «День космонавтики»	Средняя группа Подготовительная группа
Май	Формирование основ здорового образа жизни Патриотическое воспитание	Тропа здоровья Неделя мужества. День Победы.	Средняя группа Подготовительная группа
Июнь	Патриотическое воспитание Формирование основ здорового образа жизни	«День России» Веселые старты	Средняя группа Подготовительная группа
Июль	Формирование основ здорового образа жизни	Малые летние Олимпийские Игры	Средняя группа Подготовительная группа
Август	Формирование основ здорового образа жизни	«День физкультурника»	Средняя группа Подготовительная группа

Внешний уровень

Сроки проведения	Тематика мероприятия	Группы
в течение года	Участие в ежегодных совместных социальных проектах и акциях патриотической направленности на разных уровнях: всероссийский, городской, районный	Подготовительная группа
январь-май	Урок – презентация ВФСК ГТО для воспитанников детских садов	Подготовительная группа
май	Районные соревнования «Папа, мама, я – дружная спортивная семья»	Подготовительная группа
май	Фестиваль «Веселая дорога к ГТО»	Подготовительная группа

3.7 Перечень компонентов развивающей предметно-пространственной среды.

№	Наименование инвентаря для занятий по физической культуре	количество
1.	Гимнастическая скамейка (длина 4 м., высота 30 см.)	2
2.	Маты гимнастические (большие)	3+1
3.	Мат гимнастический (малый)	1
4.	Батут круглый, диаметр 102 см.	1
5.	Детский набор мягких модулей «Частокол»	1
6.	Игровой комплект «Набрось кольцо»	2
7.	Ворота футбольные с сеткой	2
8.	Набор мягких модулей производство «Альма» 28 шт.	1
9.	Мягкие модули производство «Альма»: горка, большой куб, 2 арки, 1 ступенька, черепаха.	1
10.	Массажная змея производство «Альма» (с шариками внутри).	1
11.	Детская полоса препятствий (11 модулей)	1
12.	Игровая дорожка	1
13.	Коврик «Топ-топ»	1
14.	Детская дорожка «Гофр» со следочками	1
15.	Лента-гусеница	2

16.	Игровой набор «Кузнечик»	1
17.	Дорожка для подлезания «Радуга» (4 элемента).	2
18.	Сенсорная дорожка: 40 на 180 см. (песок, горох, пуговицы, канат) №1	2
19.	Тактильная дорожка 150х30	1
20.	Гантели мягкие с насыпкой, 250 гр.	20
21.	Мешочки для равновесия	4
22.	Мешочки для метания 15х15	16
23.	Палка гимнастическая деревянная	34
24.	Комплект плоских обручей 10 шт.	1
25.	Конус с заглушкой и отверстиями	4
26.	Обруч Д =60 см.	18
27.	Обруч Д=80 см.	5
28.	Скакалки	16
29.	Диски «Здоровья»	2
30.	Конусы - ограничители	24
31.	Деревянные бруски	8
32.	Набор кеглей	2
33.	Эспандер кистевой	4
34.	Клюшки	4
35.	Тоннель	1
36.	Массажный коврик 25х25	6
37.	Балансировочная подушка с шипами (16 см.)	12
38.	Тренажер «Бегущий по волнам»	1
39.	Мяч массажный	13
40.	Мяч теннисный	16
41.	Мяч резиновый Д=7 см.	32
42.	Набивные мячи, вес 5 кг.	2

43.	Набивные мячи, вес 1 кг.	8
44.	Мячи полиуретановые, диаметр 20-22 см.	21
45.	Мячи баскетбольные, детские	5
46.	Мячи баскетбольные, большие	2
47.	Мячи фитболы, диаметром 45 см.	4
48.	Мячи фитболы, диаметром 55 см.	3
49.	Мяч «Хоп-45» с рогами	5
50.	Листочки и геометрические фигуры из дермантина – ориентиры.	25
51.	Мяч - « мякиш».	2
52.	«Парашют»	2
53.	Игровой набор «Заплети косу»	2
54.	Игровой набор «Классики»	2
55.	Штаны с обручем для конкурсов	1

3.8 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Список используемой литературы

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028), – ФОП ДО. 2. И. С. Красикова «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки» - СПб: Корона принт, 2001. 3. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: средняя группа. Соответствует ФГОС» - М. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014 4. С. Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещение», 1987 5. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: подготовительная группа. Соответствует ФГОС» - МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.

	6. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Соответствует ФГОС» » - М. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. 7. Н. В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет» - ООО «ТЦ Сфера». 2014. 8. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет» - М. : Издательство ГНОМ и Д, 2003. 9. М.Ю.Картушина «Коммуникативные игры для дошкольников» Методическое пособие. – М. «Скрипторий 2003», 2014 10. А. И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - М. Просвещение, 1984. 11. Т. В. Лисина, Г. В. Морозова «Подвижные тематические игры для дошкольников» - М.:ТЦ Сфера, 2015 12. Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» - СПб ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. 13. Т.Е.Харченко «Спортивные праздники в детском саду» - ООО «ТЦ Сфера», 2013. 14. В.Я.Лысова, Т. С. Яковлева, М. Б. Зацепина, О. И. Воробьева «»Спортивные праздники и развлечения, сценарии. Старший дошкольный возраст» - М. АРКТИ, 2000. 15. Т.Ю.Бардышева «Разговорчивые пальчики» - Дмитров, Карапуз, 2001. 16. Т.Ю.Бардышева «Забодаю, забодаю! Пальчиковые игры для самых маленьких» - Дмитров, Карапуз, 2001. 17. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» - М. МОСКВА – СИНТЕЗ, 2013 18. О.И.Крупенчук «Ладушки. Пальчиковые игры для малышей (1-3 лет)» - СПб, Литера, 2005. 19. Т.Н.Щербакова «Игры с пальчиками» - Дмитров, Карапуз, 2001. 20. В.В. Цвынтарный «Играем с пальчиками и развиваем речь» - СПб, ХАРДФОРД, 1996. 21. Н.С.Голицына, Е.Е.Бухарова «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» - М. , Скрипторий 2003, 2006. 22. А.А.Чеменева, А.Ф.Мельникова, В.С.Волкова «Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Веселый рюкзачок» - М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019 (ФГОС ДО ПМК « Мозаичный ПАРК»).