

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №76  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №76  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025 № 103  
\_\_\_\_\_ (И.Е.Олейник)



**Рабочая программа  
К Образовательной программе дошкольного  
образования Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада № 76  
комбинированного вида Невского района Санкт-  
Петербурга инструктора по физической культуре для  
детей 3-7 лет  
на 2025-2026 учебный го**

Составитель:

Терехова П.В.

- инструктор по ФК

Санкт-Петербург  
2025

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре (далее Программа) составлена для реализации Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 76 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее ДОУ) в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (Соответствует ФГОС)

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (См. пункт 2.6. ФГОС ДО)

### **2. Перечень нормативных документов, на основании которых инструктор осуществляет свою деятельность**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

### **3. Цель Программы**

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **4. Задачи Программы**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **5. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики )
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала)
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра
- составлена с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

## **6. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

## **7. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет**

### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия,

ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают

создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы,

кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **8.Содержание психолого-педагогической работы**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами. движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

- Формировать правильную осанку.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Существенной структурной характеристикой ООП ДОУ является принцип подачи материала в образовательных областях по тематическим блокам. Содержание психолого-педагогической работы (лексическая тема) в образовательной области «Физическое развитие» отражена в перспективном комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов и праздников.

## **9. Планируемые результаты освоения программы**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;

- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.);
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу;
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое

- хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Система физкультурно-оздоровительной работы**

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

## 2. Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий                                            | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |                                                          |                                                          |                                                          |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                         | 3–4 года                                                                   | 4–5 лет                                                  | 5–6 лет                                                  | 6–7 лет                                                  |
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении                                          | 2 раза в неделю 15 минут                                                   | 2 раза в неделю 20 минут                                 | 2 раза в неделю 25 минут                                 | 2 раза в неделю 30 минут                                 |
|                                                  | б) на улице                                             | 1 раз в неделю 15 минут                                                    | 1 раз в неделю 20 минут                                  | 1 раз в неделю 25 минут                                  | 1 раз в неделю 30 минут                                  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)               | Ежедневно 5–6                                                              | Ежедневно 6-8                                            | Ежедневно 8-10                                           | Ежедневно 10-12                                          |
|                                                  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20                                   | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40                 |
|                                                  | в) физкультминутки (в середине статического занятия)    | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                   | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                  | 1 раз в месяц 15 мин                                                       | 1 раз в месяц 20 мин                                     | 1 раз в месяц 30-45                                      | 1 раз в месяц 40                                         |

|                                           |                                                                                   |                        |                         |                         |                         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                           | б) физкультурный праздник                                                         | 1 раз в год до 25 мин. | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
|                                           | в) день здоровья                                                                  | 1 раз в год            | 1 раз в год             | 1 раз в год             | 1 раз в год             |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно              | Ежедневно               | Ежедневно               | Ежедневно               |
|                                           | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно              | Ежедневно               | Ежедневно               | Ежедневно               |

### 3. Гибкое расписание физкультурных занятий

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице.

| Дни недели                       | Группа<br>(раннего разви-<br>тия)                                     | Группа<br>1 младшая | Группа<br>2 младшая | Группа<br>средняя | Группа<br>старшая    | Группа<br>подготовительная |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|----------------------|----------------------------|
| Расписание физкультурных занятий |                                                                       |                     |                     |                   |                      |                            |
| понедельник                      |                                                                       | 9.10-9.20           |                     | 9.40-10.00        | 10.20-10.45          |                            |
| Вторник                          | 9.10-9.20                                                             |                     | 9.35-9.50           |                   |                      | 10.15-10.45                |
| Среда                            | Физкультурные досуги (по плану инструктора по физическому воспитанию) |                     |                     |                   |                      |                            |
|                                  | 15.10-15.20                                                           | 15.45-16.00         | 15.15-15.30         | 15.55-16.20       | 15.15-15.40          | 15.15-15.45                |
|                                  | 1 неделя месяца                                                       | 1 неделя месяца     | 2 неделя месяца     | 2 неделя месяца   | 3 неделя ме-<br>сяца | 4 неделя месяца            |
| Четверг                          |                                                                       | 9.10-9.20           |                     | 9.40-10.00        | 10.20-10.45          |                            |
| Пятница                          | 9.10-9.20                                                             |                     | 9.30-9.45           |                   |                      | 10.15-10.45                |

| Расписание физкультурных занятий на воздухе |             |           |             |           |            |
|---------------------------------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|
| Дни недели                                  | понедельник | вторник   | четверг     | пятница   |            |
| Группа                                      | Дельфинчики | Фантазеры | Дельфинчики | Почемучки | Одуванчики |
| Время                                       |             |           |             |           |            |

#### 4. Формы организованной образовательной деятельности

##### Физкультурные занятия

- в традиционной форме
- в форме круговой тренировки
- сюжетно-игровые
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- в форме соревнования
- контрольно - зачетные занятия

##### Подвижные игры

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

##### Игровые упражнения

## **Спортивные игры (элементы)**

- футбол
- баскетбол
- бадминтон
- хоккей
- городки

## **Физкультурные праздники**

## **5. Методы и приемы обучения**

### **Наглядные**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

### **Словесные**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### **Практические**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## 6. Перспективное комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке, спортивных досугов и праздников

### Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке, спортивных досугов и праздников во второй младшей группе (3-4 года)

| Интегрирующая тема периода                                                            | Педагогические задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Мотивация физкультурных занятий на прогулке                                                                                               | Итоговые мероприятия                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| До свидания, лето. Здравствуй, детский сад. (4-я неделя августа, 1-я неделя сентября) | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Вызывать у детей радость гот возвращения в детский сад</li> <li>- Продолжить знакомство детей с правилами поведения в физкультурном зале, спортивной площадке.</li> <li>- Предлагать рассматривать физкультурное оборудование , называть предметы, способы их использования</li> <li>-Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми в ходе игр</li> <li>-Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя прекрасную координацию движений рук и ног</li> </ul> | <p>4-я неделя августа: «Наша спортивная площадка»</p> <p>1 сентября «Ты мой друг и я твой друг»</p>                                       | День знаний. Массовый музыкально-спортивный праздник |
| Осень<br>2-я – 4-я недели сентября                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представление детей обо осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада)</li> <li>- Приучать детей действовать совместно</li> <li>-Знакомить с правилами безопасного поведения на спортивной площадке осенью</li> <li>-Воспитывать бережное отношение к природе</li> <li>-Развивать умение замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за природой.</li> <li>-Расширять знания о домашних животных и птицах</li> </ul>                                                                                      | <p>2-я неделя сентября «Каравай»</p> <p>3-я неделя сентября «Солнышко и дождик»</p> <p>4-я неделя сентября «Кого мы встретили в лесу»</p> | Спортивный досуг в зале «Теремок/ В лесу»            |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                              | Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |
| Я и моя семья<br>1-я – 2-я неделя сентября                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни</li> <li>-Формировать образ Я</li> <li>- Развивать представления о своем внешнем облике, необходимости переодеваться в спортивную форму на занятия по ФК</li> <li>-Развивать гендерные представления</li> <li>-Побуждать называть свои имя, фамилию, говорить о себе в первом лице</li> <li>- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физ. упражнений, в подвижных играх</li> </ul> | 1 неделя октября «Для чего нам ножки»<br><br>2 неделя октября «Мальчишки и девочки»                                                                                                                                                                               | Спортивный досуг в зале «Помощники»     |
| Мой дом, мой город<br>3-я неделя октября – 2-я неделя ноября | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями</li> <li>-Знакомить с видами транспорта, в том числе с городскими, с правилами поведения в городе, с элементами ПДД</li> <li>-Знакомить с городскими профессиями (полицейский, водитель и т.д.)</li> <li>- Учить реагировать на команды «беги», «лови», «стой» и др, выполнять правила в подвижных играх.</li> </ul>                                                                         | 3-я неделя октября «зайка заблудился»<br><br>4-я неделя октября «Красный, желтый, зеленый»<br><br>1 неделя ноября «нам поможет светофор»<br><br>2 неделя ноября<br>«Кто покажет нам дорогу»                                                                       | Спортивное развлечение «Незнайка и ПДД» |
| Новый год<br>3-я неделя ноября – 4-я неделя декабря.         | - Организовывать все виды детской деятельности вокруг зимней темы и темы Новогоднего праздника. Как в непосредственно образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3-я неделя ноября «Зайчики-пушистики»<br><br>4-я неделя ноября «Снег-снежок»<br>1-я неделя декабря «как зимой играют дети»<br>2-я неделя декабря<br>«Кому зимой не холодно»<br>3-я неделя декабря<br>«Где нам елочку найти»<br>4-я неделя декабря «Зимняя сказка» | Досуг «В лесу родилась елочка»          |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                             |
| Зима<br>1-я неделя- 4-я не-<br>деля января                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления о зиме</li> <li>- Знакомить с зимними забавами/ видами спорта</li> <li>- Формировать представления о безопасном поведении зимой</li> <li>-Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования со снегом, льдом</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы</li> <li>- Расширять представление о сезонных изменениях в природе ( в погоде, поведении и птиц и др.)</li> <li>- Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах двигательной деятельности в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.</li> </ul> | 2-я неделя января «Нам морозы не страшны»<br>3-я неделя января «Веселые снежинки»<br>4-я неделя января «Зимние забавы»                              | 4-я неделя января Физкультурный праздник<br>«Зимние забавы» |
| День Защитника<br>Отечества<br>1-я – 3-я неделя<br>февраля                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Осуществлять патриотическое воспитание</li> <li>-Знакомить с военными профессиями</li> <li>- Воспитывать любовь к Родине</li> <li>- Продолжать формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1-я неделя февраля «Моряки и летчики»<br>2-я неделя февраля «Чтобы были малыши, малыши – крепыши».<br>3-я неделя февраля «Для чего нам нужен спорт» | Спортивный досуг<br>«Мы сильные и смелые»                   |
| 8 марта<br>4-я неделя февраля<br>– 1-я неделя марта.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке</li> <li>- Воспитывать уважение к старшим</li> <li>- Развивать активность детей в двигательной деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4-я неделя февраля «Будущие защитники»<br>1-я неделя марта «В гости к бабушке»                                                                      | Физкультурный досуг в зале<br>«Как мы маме помогаем»        |
| Знакомство с<br>народной культу-<br>рой и традициями<br>2-я неделя – 4-я не-<br>деля марта | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять представления о народных традициях, праздни-ках</li> <li>- Знакомить с народными подвижными играми</li> <li>- Использовать фольклор при организации всех видов дет-ской деятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2-я неделя марта «Солнышко-ведрышко»<br>3-я неделя марта<br>«Гори-гори ясно»<br>4-я неделя марта «Ручеек»                                           |                                                             |
| Весна<br>1-я – 4-я неделя ап-<br>реля                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления о весне</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту пробуждающейся весенней природы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1-я неделя апреля «Как весну встречали звери»                                                                                                       | Досуг «Вышла курочка гулять»                                |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять представления о сезонным изменениях (растения весной, поведение птиц, зверей и др.)</li> <li>-Привлекать к подвижным играм всех детей группы</li> <li>- Побуждать детей отражать впечатления о весне в разных видах детской деятельности</li> </ul>                                                                                                              | 2-я неделя апреля «Сильным и ловким нужны тренировки»<br>3-я неделя апреля «К нам возвращаются птицы»<br>4-я неделя апреля « С кочки на кочку»  |                                     |
| Лето<br>1-я – 4-я неделя мая | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада и др.)</li> <li>-Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы</li> <li>-Организовывать игры с более сложными правилами и смелой видов движений</li> <li>-Знакомить детей с летними видами спорта</li> </ul> | 1-я неделя мая «Раз-два-три»<br>2-я неделя мая «Мой веселый, звонкий мяч»<br>3-я неделя мая «Капель»<br>4-я неделя мая «Наш друг – физкультура» | Спортивное развлечение «Поиграй-ка» |

### Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке, спортивных досугов и праздников в средней группе (4-5 лет)

| Интегрирующая тема периода                                | Педагогические задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Мотивация физкультурных занятий на прогулке                                          | Итоговые мероприятия                                 |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| День знаний<br>(4-я неделя августа – 1-я неделя сентября) | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к обучению</li> <li>-Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми в ходе игр</li> <li>-Продолжать знакомить детей с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: новое оборудование в спортивном зале, обновленное оборудование на спортивной площадке и др.), расширять представление о профессиях сотрудников детского сада</li> <li>-Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения детей</li> </ul> | 4-я неделя августа: «Мы выходим на площадку»<br>1 сентября «Как нам здорово дружить» | День знаний. Массовый музыкально-спортивный праздник |
| Осень                                                     | -Расширять представление детей об осени                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2-я неделя сентября «Путешествия по                                                  | Спортивный досуг в зале                              |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 2-я – 4-я недели сентября                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе</li> <li>-Воспитывать бережное отношение к природе</li> <li>-Формировать элементарные экологические представления</li> <li>-Развивать и совершенствовать двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                       | <p>лесу»</p> <p>3-я неделя сентября «Самые умные, сильные, смелые»</p> <p>4-я неделя сентября «Поможем медвежонку»</p>                                           | «Не зевай, урожай собирай»                            |
| Я в мире - человек<br>1-я – 3-я недели октября                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни</li> <li>-Закреплять знание детьми своих имен, фамилии, отчества</li> <li>-Формировать положительную самооценку, образ Я</li> <li>- Развивать представления о своем внешнем облике</li> <li>-Воспитывать эмоциональную отзывчивость, формировать уважительное отношение к старшим</li> <li>-Развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу</li> </ul>                              | <p>1 неделя октября «Здорово живем»</p> <p>2 неделя октября «Мы умеем делать сами»</p> <p>3-я неделя октября<br/>«Не ленись, не зевай, все задания выполняй»</p> | Спортивный досуг в зале<br>«Помощники»                |
| Мой город, моя Страна<br>4-я неделя октября – 2-я неделя ноября | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями</li> <li>-Формировать начальные представления о родной стране, ее истории и культуре</li> <li>-Воспитывать любовь к Родине</li> <li>-Расширять представления о видах транспорта, его назначении</li> <li>-Расширять представление о профессиях</li> <li>-Расширять представление о ПДД</li> <li>- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к правилам игры</li> </ul> | <p>4-я неделя октября «Удивительный полет»</p> <p>1 неделя ноября «Правила движения»</p> <p>2 неделя ноября<br/>«Богатыри»</p>                                   | Спортивное развлечение<br>«Незнайка и ПДД»            |
| Новогодний праздник<br>3-я неделя ноября – 4-я неделя           | - Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Новогоднего праздника. Как в непосредственно образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>3-я неделя ноября «Поиграй-ка»</p> <p>4-я неделя ноября «Снежки»</p> <p>1-я неделя декабря «Здравствуй,</p>                                                   | Физкультурное развлечение в зале «Письмо Деду Морозу» |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| декабря.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>зимушка-зима»</p> <p>2-я неделя декабря<br/>«Что нам нравится зимой»</p> <p>3-я неделя декабря<br/>«Нам морозы не страшны»</p> <p>4-я неделя декабря «Вот такая елка»</p>                                                     |                                                                         |
| Зима<br>1-я неделя- 4-я<br>неделя января                   | <p>-Расширять представления о зиме</p> <p>- Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы</p> <p>-Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы</p> <p>- Знакомить с зимними забавами/ видами спорта</p> <p>-Формировать представления о безопасном поведении зимой</p> <p>-Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе зимнего экспериментирования (с водой, льдом)</p> <p>-Закреплять знания о свойствах снега, льда</p> <p>-Расширять представления о местах, где всегда Зима</p> | <p>1-я неделя января<br/>«новогодние приключения»</p> <p>2-я неделя января «Мороз и солнце<br/>день чудесный»</p> <p>3-я неделя января «Если все белым-<br/>бело»</p> <p>4-я неделя января «Путешествие в<br/>зимнюю сказку»</p> | <p>4-я неделя января<br/>Физкультурный праздник<br/>«Зимние забавы»</p> |
| День Защитника<br>Отечества<br>1-я – 3-я неделя<br>февраля | <p>-Знакомить детей с военными профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник); с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России</p> <p>- Воспитывать любовь к Родине</p> <p>- Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитание в девочках уважения к мальчикам, как к будущим защитникам Родины)</p> <p>-Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях</p> <p>-Во всех формах организации двигательной</p>                              | <p>1-я неделя февраля «Мы растем,<br/>стараемся, спортом занимаемся</p> <p>2-я неделя февраля «Тренировка<br/>спасателей».</p> <p>3-я неделя февраля «Для чего нам<br/>нужен спорт»</p>                                          | <p>Спортивное развлечение<br/>«Будем Родине служить»</p>                |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | <p>деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками</p>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                |
| <p>8 марта<br/>4-я неделя февраля – 1-я неделя марта.</p>                             | <p>-Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке</p> <p>- Воспитывать уважение к воспитателям, другим сотрудникам детского сада</p> <p>- Расширять гендерные представления</p> <p>- Развивать быстроту, силу, ловкость. Пространственную ориентировку</p>                                                                           | <p>4-я неделя февраля «Сильные и смелые»</p> <p>1-я неделя марта «Мы девчонки и мальчишка»</p>                                                      |                                                                                |
| <p>Знакомство с народной культурой и традициями<br/>2-я неделя – 4-я неделя марта</p> | <p>- Расширять представления о народных традициях, праздниках</p> <p>- Знакомить с народными подвижными играми</p> <p>- Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности</p>                                                                                                                                                                            | <p>2-я неделя марта «Солнышко-ведрышко»</p> <p>3-я неделя марта «Гори-гори ясно»</p> <p>4-я неделя марта «Ручеек»</p>                               |                                                                                |
| <p>Весна<br/>1-я – 3-я неделя апреля</p>                                              | <p>-Расширять представления о весне</p> <p>- Воспитывать бережное отношение к природе</p> <p>- Расширять представления о здоровом образе жизни, закаливании, здоровом питании. Соблюдении режима дня.</p> <p>-Формировать представление о работах, проводимых весной в саду и огороде</p> <p>- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр</p> | <p>1-я неделя апреля «Ой бежит, бежит вода»</p> <p>2-я неделя апреля «В саду ли, в огороде»</p> <p>3-я неделя апреля «К нам возвращаются птицы»</p> | <p>Досуг «Азбука здоровья»</p>                                                 |
| <p>День Победы<br/>4-я неделя апреля – 1-я неделя мая</p>                             | <p>-Осуществлять патриотическое воспитание</p> <p>-Воспитывать любовь к Родине</p> <p>- Формировать представление о празднике, посвященном Дню Победы</p> <p>-Воспитывать уважение к ветеранам войны</p> <p>-Приучать к выполнению действий по сигналу</p>                                                                                                                   | <p>4-я неделя апреля «Физкультура – твой помощник»</p>                                                                                              | <p>Спортивное развлечение «Эй, ребята. Стройтесь в ряд, выходите на парад»</p> |
| <p>Лето<br/>2-я – 4-я недели</p>                                                      | <p>-Расширять представления детей о лете</p> <p>- Развивать умение устанавливать простейшие связи</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>2-я неделя мая «Сдача нормативов по бегу№</p>                                                                                                    | <p>Спартакиада</p>                                                             |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                             |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| мая | <p>между явлениями живой и неживой природы</p> <p>-Знакомить с летними видами спорта</p> <p>- Формировать представления о безопасном поведении в лесу</p> <p>- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.</p> | <p>3-я неделя мая «Сдача нормативов по прыжкам в длину»</p> <p>4-я неделя «Сдача нормативов по метанию»</p> |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке, спортивных досугов и праздников в Старшая группа (5-6 лет)

| Интегрирующая тема периода                                    | Педагогические задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Мотивация физкультурных занятий на прогулке                                                                                                                                     | Итоговые мероприятия                                        |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>День знаний (4-я неделя августа – 1-я неделя сентября)</p> | <p>-Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к обучению, школе, книгам</p> <p>-Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми</p> <p>-Продолжать знакомить детей с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения в спортивном зале, на спортивной площадке)</p> <p>- совершенствовать двигательные навыки и умения детей</p> | <p>4-я неделя августа: «Наш веселый стадион»</p> <p>1 сентября «Вместе весело шагать»</p>                                                                                       | <p>День знаний. Массовый музыкально-спортивный праздник</p> |
| <p>Осень</p> <p>2-я – 4-я недели сентября</p>                 | <p>-Расширять знания детей об осени</p> <p>-Расширять знания о правилах безопасного поведения на природе</p> <p>-Формировать обобщенные представления об осени как о времени года</p> <p>-Продолжать формировать умения осознанно выполнять движения</p> <p>-Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость</p>                                                                                                | <p>2-я неделя сентября «Сдача нормативов по бегу»</p> <p>3-я неделя сентября «Сдача нормативов по прыжкам в длину»</p> <p>4-я неделя сентября «Сдача нормативов по метанию»</p> | <p>Спортивный досуг в зале «Детская спартакиада»</p>        |
| <p>Я и Мы</p> <p>1-я – 2-я недели октября</p>                 | <p>-Формировать положительную самооценку</p> <p>- Развивать представления о своем внешнем облике</p> <p>-Воспитывать эмоциональную отзывчивость, формировать уважительное отношение к старшим</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>1 неделя октября «Все умею делать я»</p> <p>2 неделя октября «Самые умные, сильные и смелый»</p>                                                                             | <p>Спортивный досуг в зале «ГТОшки»</p>                     |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                   | -Развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                          |
| День народного единства<br>3-я неделя октября – 2-я неделя ноября | - Знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностями<br>-Расширять представления о родной стране, о государственных праздниках, развивать интерес к истории своей страны, воспитывать гордость за свою страну, любовь к ней<br>-Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах                                                       | 3-я неделя октября «Дружат люди всей земли»<br><br>4-я неделя октября «Нам не надо помогать, все умеем делать сами»<br><br>1-я неделя ноября<br>«Не ленись, не зевай, все задания выполняй»<br>2-я неделя ноября «Со спортом дружить – весело жить»            | Спортивное развлечение «Красные пилотки»                 |
| Новый год<br>3-я неделя ноября – 4-я неделя декабря.              | -Развивать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке<br>- Знакомить с традициями празднования Нового года<br>- продолжать Знакомить с зимними видами<br>- Учить ходить на лыжах, кататься на санках<br>- Учить ориентироваться в пространстве<br>-приучать помогать взрослым готовить спортивный инвентарь к занятиям, убирать его на место | 3-я неделя ноября «Гонки на санях»<br><br>4-я неделя ноября «Снежки»<br>1-я неделя декабря «Мы мороза не боимся»<br>2-я неделя декабря<br>«Не ленись, на лыжи становись»<br>3-я неделя декабря<br>«Снежная крепость»<br>4-я неделя декабря «Новогодняя сказка» | Физкультурное развлечение в зале «Волшебный Новый год»   |
| Зима<br>1-я неделя- 4-я неделя января                             | -Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами забав<br>- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны<br>-Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам»                                                                                                               | 2-я неделя января «Нам мороз щиплет нос»<br>3-я неделя января «Зимняя прогулка»<br>4-я неделя января «Зимняя эстафета»                                                                                                                                         | 4-я неделя января Физкультурный праздник «Зимние забавы» |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>День Защитника Отечества</p> <p>1-я – 3-я неделя февраля</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления детей о Российской Армии</li> <li>- Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине</li> <li>- Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой и др.</li> <li>-Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках желание быть сильными, смелыми, стать защитниками</li> <li>-Воспитывать в девочках уважение к мальчикам, как к будущим защитникам</li> <li>-продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество</li> </ul> | <p>1-я неделя февраля «Мы растем, стараемся, спортом занимаемся</p> <p>2-я неделя февраля «Не легко подняться в гору»</p> <p>2-я неделя февраля «Мороз и солнце день чудесный»».</p> <p>3-я неделя февраля «Со спортом дружить – смелым быть»</p> | <p>Спортивное развлечение «Будем Родине служить»</p> |
| <p>Международный женский день</p> <p>4-я неделя февраля – 1-я неделя марта.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке</li> <li>- Воспитывать уважение к старшим</li> <li>- Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>4-я неделя февраля «Сильные и смелые»</p> <p>1-я неделя марта «Мы девчонок не обидим»</p>                                                                                                                                                      |                                                      |
| <p>Народная культура и традиции</p> <p>2-я неделя – 4-я неделя марта</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять представления о народных традициях, праздниках</li> <li>- Продолжать Знакомить с народными подвижными играми, обычаями и традициями, с народными праздниками</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>2-я неделя марта «гори-гори ясно»</p> <p>3-я неделя марта «К нам весна шагает»</p> <p>4-я неделя марта «Солнечные лучики»</p>                                                                                                                  |                                                      |
| <p>Я вырасту здоровым</p> <p>1-я – 3-я неделя апреля</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления о ЗОЖ</li> <li>-Воспитывать стремление вести ЗОЖ</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к природе</li> <li>-Формировать представление о работах, проводимых весной в саду и огороде</li> <li>- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1-я неделя апреля «Ой бежит, бежит вода»</p> <p>2-я неделя апреля «Весну красную встречаем»</p> <p>3-я неделя апреля «Весенние деньки»</p>                                                                                                     | <p>Праздник «День Здоровья»</p>                      |
| <p>День Победы</p> <p>3-я неделя апреля – 1-я неделя мая</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Осуществлять патриотическое воспитание</li> <li>-Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой отечественной войны</li> <li>- Знакомить с памятниками героям ВОВ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>3-я неделя апреля «Тренировка спасателей»</p> <p>4-я неделя апреля «Мы – защитники России»</p> <p>1-я неделя мая «Сдача нормативов по прыжкам в длину»</p>                                                                                     | <p>Спортивное развлечение «Спартакиада»</p>          |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                              | - Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя самостоятельность, инициативность и творчество                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |  |
| Лето<br>2-я – 4-я недели мая | -Расширять представления детей о лете<br>- Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы<br>-Знакомить с летними видами спорта<br>- Формировать представления о безопасном поведении в лесу<br>- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. | 2-я неделя мая<br>«Сдача нормативов по бегу»<br>3-я неделя мая «Сдача норматив по метанию»<br>4-я неделя «Подведение итогов спартакиады» |  |

### Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий на прогулке, спортивных досугов и праздников в подготовительная группа (6-7 лет)

| Интегрирующая тема периода                                | Педагогические задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Мотивация физкультурных занятий на прогулке                                                                 | Итоговые мероприятия                                                    |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| День знаний<br>(4-я неделя августа – 1-я неделя сентября) | -Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам<br>-Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учат в школе, о школьных принадлежностях и т.д.<br>-формировать представление о профессии учителя и «профессии» ученика, положительное отношение к этим видам деятельности<br>-Формировать потребность в двигательной деятельности<br>-совершенствовать технику основных движений | 4-я неделя августа: «Ничего нет лучше дружбы»<br>1 сентября «Открытие детской спартакиады.»                 | День знаний. Массовый музыкально-спортивный праздник                    |
| Осень<br>2-я – 4-я недели сентября                        | -Расширять знания детей об осени<br>-Учить детей использовать разнообразные спортивные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию физических качеств, координации, умения                                                                                                                                                                                                            | 2-я неделя сентября «Сдача нормативов по бегу»<br>3-я неделя сентября «Сдача нормативов по прыжкам в длину» | Спортивный досуг в зале «Закрытие спартакиады. Награждение победителей» |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                   | ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4-я неделя сентября «Сдача нормативов по метанию»                                                                                                                                                                                                           |                                                        |
| Мой город, моя страна, моя планета<br>1-я – 2-я недели октября    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления детей о своем родном крае</li> <li>-Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети</li> <li>-Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей страны</li> <li>-Рассказывать детям о том, что Земля – наш дом</li> <li>-Формировать потребность в ежедневной двигательной активности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | 1 неделя октября «Спорт нужен всем, кто дружен»<br><br>2 неделя октября «Здоровым все здорово»                                                                                                                                                              | Спортивный досуг в зале «ГТОшки»                       |
| День народного единства<br>3-я неделя октября – 2-я неделя ноября | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления о родной стране, о государственных праздниках,</li> <li>-Сообщать детям элементарные сведения об истории России</li> <li>-Углублять и уточнять представления о Родине – России</li> <li>-Расширять и обогащать представления о видах спорта, знакомить со значимыми событиями в мире спорта, с героями спорта</li> <li>-учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам</li> </ul>                                                                                                                                  | 3-я неделя октября «Дружат люди всей земли»<br><br>4-я неделя октября «Сильные и смелые сделать все сумеют»<br><br>1-я неделя ноября<br>«Там, где нужен светофор»<br>2-я неделя ноября «Со спортом дружить – весело жить»                                   | Спортивное развлечение «Веселые соревнования»          |
| Новый год<br>3-я неделя ноября – 4-я неделя декабря.              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении</li> <li>-Знакомить с основами праздничной культуры</li> <li>Формировать положительное отношение к предстоящему празднику, Желание активно участвовать в его подготовке</li> <li>- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию</li> <li>-Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря</li> </ul> | 3-я неделя ноября «Подвижные игры»<br><br>4-я неделя ноября «Веселимся во дворе»<br>1-я неделя декабря «Мы мороза не боимся»<br>2-я неделя декабря<br>«Игры на снегу»<br>3-я неделя декабря<br>«Снежная крепость»<br>4-я неделя декабря «Новогодняя сказка» | Физкультурное развлечение в зале «Волшебный Новый год» |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                             |
| Зима<br>1-я неделя- 4-я не-<br>деля января                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Продолжать знакомить детей с зимой, с зимними видами забав/игр/спорта</li> <li>-Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы, о безопасном поведении зимой</li> <li>-Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</li> <li>- Закреплять навыки выполнения физически упражнений</li> <li>-Совершенствовать технику ходьбы на лыжах.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2-я неделя января «На меня ровняйся – спортом занимайся»<br>3-я неделя января «Зимняя/лыжная прогулка»<br>4-я неделя января «Зимняя/лыжная эстафета»                                                              | 4-я неделя января Физкультурный праздник<br>«Зимние забавы» |
| День Защитника<br>Отечества<br>1-я – 3-я неделя<br>февраля                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления детей о Российской Армии</li> <li>-Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать родину, охранять ее спокойствие и безопасность.</li> <li>- Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине</li> <li>- Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой и др.</li> <li>-Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками</li> <li>-Воспитывать в девочках уважение к мальчикам, как к будущим защитникам</li> <li>-продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество</li> </ul> | 1-я неделя февраля «Нам легко подняться в горку»<br>2-я неделя февраля «Не легко подняться в горку»<br>2-я неделя февраля «Мороз спортсмену не помеха»».<br>3-я неделя февраля «Со спортом дружить – смелым быть» | Спортивное развлечение<br>«Взятие снежной крепости»         |
| Международный<br>женский день<br>4-я неделя февраля<br>– 1-я неделя марта. | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке</li> <li>- Воспитывать уважение к старшим</li> <li>- Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам</li> <li>-учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4-я неделя февраля «Сильные и смелые»<br>1-я неделя марта «Расти, закаляйся, спортом заниматься»                                                                                                                  | Спортивное развлечение в зале: «Буду Родине служить»        |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                               |                                      |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Народная культура и традиции<br>2-я неделя – 4-я неделя марта | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Знакомить с народными традициями и обычаями</li> <li>- Расширять представления о народных традициях, обычаях народов России</li> <li>- Продолжать Знакомить с народными подвижными играми, фольклором</li> <li>-Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию физических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей</li> </ul> | 2-я неделя марта «гори-гори ясно»<br>3-я неделя марта<br>«Зиму провожаем, весну встречаем»<br>4-я неделя марта «Заклички»                     |                                      |
| Я вырасту здоровым<br>1-я – 3-я неделя апреля                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Расширять представления о ЗОЖ</li> <li>-Воспитывать стремление вести ЗОЖ</li> <li>- Воспитывать бережное отношение к природе</li> <li>-Формировать представление о работах, проводимых весной в саду и огороде</li> <li>- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 | 1-я неделя апреля «Ой бежит, бежит вода»<br>2-я неделя апреля «Весну красную встречаем»<br>3-я неделя апреля «Весенние деньки»                | Праздник «День Здоровья»             |
| День Победы<br>3-я неделя апреля – 1-я неделя мая             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой отечественной войны о победе в Войне</li> <li>-Знакомить с памятниками героям войны</li> <li>-Рассказывать детям о воинских наградах</li> <li>-Рассказывать о преемственности поколений защитников Родины: от былинных богатырей до героев ВОВ</li> <li>- Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя самостоятельность, инициативность и творчество</li> </ul>                            | 3-я неделя апреля «Тренировка спасателей»<br>4-я неделя апреля «Сила воли, сила духа»<br>1-я неделя мая «Сдача нормативов по прыжкам в длину» | Спортивное развлечение «Спартакиада» |
| До свидания, детский сад<br>2-я – 4-я недели мая              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Организовывать все виды детской деятельности вокруг прощания с детским садом.</li> <li>-Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в первый класс</li> <li>-Развивать психофизические качества (ловкость, силу, быстроту, выносливость, гибкость) посредством игр и игровых</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | 2-я неделя мая<br>«Сдача нормативов по бегу»<br>3-я неделя мая «Сдача норматив по метанию»<br>4-я неделя «Подведение итогов спартакиады»      |                                      |

|  |                                                                                    |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | упражнений. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 7. Этапы освоения Программы

### 2 младшая группа

#### Планируемый результат к концу года

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, приседает, поворачивается. Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### Средняя группа от 4-5 лет

#### Планируемые результаты к концу года

Ребенок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно выполнить физическое упражнение. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых физических упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.

## **Старшая группа дети от 5-6 лет**

### **Планируемые результаты к концу пятого года:**

Ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ору спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Стремится к лучшему результату. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

## **Подготовительная группа дети от 6-7 лет**

### **Планируемые результаты к концу шестого года:**

Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается в движении. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления.

Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами. Энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по гимнастической лестнице.

Организовывает игру с подгруппой сверстников. Ведет и передает мяч другому в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях.

Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## **8. Педагогическая диагностика**

Реализация ООП ДОУ предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — индивидуальные карты наблюдений физического развития. Результаты педагогической диагностики используются 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.

Педагогическая диагностика в области «Физическое развитие» проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май).

### **Уровни освоения Программы**

#### **Низкий**

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

#### **Средний**

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

#### **Высокий**

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта, для каждой группы заполняется сводная таблица.

## Индивидуальная карточка

|             |  |                 |  |
|-------------|--|-----------------|--|
| ФИО ребенка |  | Группа здоровья |  |
|-------------|--|-----------------|--|

## Выполнение нормативов

[illegible]

### Дополнительные сведения

---

## Сводные таблицы мониторинга по группам

## 2 младшая группа

| №               | ФИ ребенка | Дата рождения | Гр здор | Бег 9,0-10,0 |      | Прыжки в дл. с места |      | Метание 2-5 |       |      | Средний балл |
|-----------------|------------|---------------|---------|--------------|------|----------------------|------|-------------|-------|------|--------------|
|                 |            |               |         | результат    | балл | результат 40         | балл | правая      | левая | балл |              |
| 1               |            |               |         |              |      |                      |      |             |       |      |              |
| 2               |            |               |         |              |      |                      |      |             |       |      |              |
| Итого по группе |            |               |         |              |      |                      |      |             |       |      |              |



|                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого по группе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### **Комплексная диагностика развития ребенка дошкольника с нарушением речи**

Для составления общей картины развития детей, поступивших на логопункт в области «Физическое развитие» проводится дополнительная диагностика (обследование и выводы) по форме Ю.А. Афонькина, Н.А. Кочугова «Технологии деятельности учителя-логопеда на логопункте ДОУ»

В разделах:

#### **Общая моторика**

задания:

- стоять с закрытыми глазами, стопы ног поставлены на одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой, руки вытянуты вперед. Время выполнения 5 секунд проба выполнения по 2 раза для каждой ноги
- стоять с закрытыми глазами на правой, а затем на левой ноге, руки вперед. Время выполнения 5 секунд

Выводы:

- чувство равновесия нарушено, с напряжением удерживает позы
- сильно раскачивается из стороны в сторону, балансирует туловищем, руками, головой, сходит с места или делает рывок в стороны
- касается пола другой ногой, иногда падает
- открывает глаза и отказывается выполнять пробу

#### **Динамическая коррекция движений**

задания и возрастные показатели

4 года: попрыгать на двух ногах, прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, поймать мяч, присесть руки в сторону

5 лет: попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, из-за головы, поймать мяч, перепрыгнуть через большую мягкую игрушку

6 лет: попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге (прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, из-за головы, подбросить и поймать мяч, влезть на гимнастическую стенку и слезть с нее.

## **Выводы**

- выполняет верно со второго-третьего раза
- напрягается, движения рук, ног скованные
- чередование шага и хлопка не удается
- приседания не выполняет
- выполняет с напряжением, раскачиваясь, балансируя туловищем и руками

## **Переключаемость движений и самоконтроль**

задания:

- поднять руки в стороны на уровень плеч, согнуть их в локтях, коснуться плеч, разогнуть руки, поставить на пояс, присесть, встать, руки опустить вдоль туловища
- пройти по кругу шагом, подскоками, бегом и вновь шагом (характер движений менять по сигналу)
- повторить три движения по показу (руки вперед, в стороны, на пояс или вверх, перед грудью, вниз)
- повторить упражнение с отставанием на одно
- повторить упражнения, за исключением одного движения

Выводы:

- замедленная, отсутствует
- последовательность выполнения движений нарушена

## **Темп движения**

задания:

- в течение определенного отрезка времени удержать заданный темп в движениях рук, показываемых педагогом. Затем по сигналу предлагается выполнять движения мысленно, а по следующему сигналу (хлопку) показать, на каком движении испытуемый остановился (движения рук вперед, вверх, в стороны, на пояс, опустить)

выводы :

- замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-5 секунд)
- ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение)

## **Пространственная ориентация движений**

задания:

- пройти по кругу, в обратном направлении, через круг
- начать ходьбу от центра круга направо по кругу, пройти по кругу, вернуться в центр круга слева
- пройти зал из правого угла через центр по диагонали, обойти зал вокруг, вернуться в правый угол по диагонали через центр из противоположного угла
- повернуться на месте вокруг себя и подскоками пробежать по залу начиная движение справа, то же слева
- проделать эти же движения по словесной инструкции

выводы:

- (не) знает стороны тела
- (не) знает ведущую руку
- (не) уверенно выполняет задания

Произвольность движений

задание: маршировать и останавливаться внезапно по сигналу

Выводы:

- движения сформированы по возрасту
- не сформированы по возрасту, недостаточность общей моторики, моторная ограниченность
- координация рук и ног (сохранена, нарушена, замедленная, движения выполнены не одновременно; неточно; общая заторможенность движений; двигательное беспокойство)
- объем движений (не полный)
- темп замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-4 секунды), ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение)
- произвольность торможения (не останавливается по сигналу, продолжает идти дальше); переключение движений и самоконтроль (замедленное, отсутствует; последовательность выполнения движений нарушена);
- самостоятельность выполнения (с помощью взрослого)
- наличие сопутствующих движений (синкенизий)

## 11. Работа с родителями (законными представителями)

**Цель:** Знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

### Перспективный план работы с родителями (законными представителями)

| Дата     | Форма организации работы                                                              | Тема                                                                                                      | Ответственный                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Сентябрь | Консультация<br>Презентация (старшие группы)                                          | «Спортивная форма вашего малыша»<br>«Портфолио здоровья»                                                  | Инструктор ФК<br>Воспитатель |
| Октябрь  | Анкетирование родителей<br>Конкурс рисунков (совместное творчество детей и родителей) | «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»<br>«Любим спортом заниматься»                           | Инструктор ФК<br>Воспитатель |
| Ноябрь   | Консультация                                                                          | «Способы закаливания детей дошкольного возраста»                                                          | Инструктор ФК                |
| Декабрь  | Консультация<br>Опрос                                                                 | «Подвижные игры зимой на воздухе»<br>«С какого возраста надо знакомить дошкольника со строением человека» | Инструктор ФК                |
| Январь   | Консультация<br>Творческий проект                                                     | «Берегите зрение»<br>«Дерево здоровья»                                                                    | Инструктор ФК                |
| Февраль  | Фотовыставка<br>Консультация                                                          | «Физкульт-Ура!»<br>«Для чего ребенку соблюдать режим дня»                                                 | Инструктор ФК                |

|        |                                                                                            |                                            |                              |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|
| Март   | Презентация Лепбук здоровья<br>Консультация (нетрадиционные<br>формы физического развития) | «Летние виды спорта»<br>«Вера в свое Я»    | Инструктор ФК<br>Воспитатель |
| Апрель | Консультация<br>Творческий проект (составление<br>карточек-схем)                           | «Играем в мяч»<br>«Школа мяча»             | Инструктор ФК<br>Воспитатель |
| Май    | Консультация                                                                               | «Как весело и с пользой провести<br>лето!» | Инструктор ФК                |

## 12. Перечень программ и технологий

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Программа</b>            | Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Технологии и пособия</b> | <p>Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет . изд. Мозаика-Синтез Москва 2008 г.</p> <p>А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.</p> <p>Е.Н.Верник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр. Москва 2009 г.</p> <p>М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» Издательство Аркти Москва, 1997 г.</p> <p>Ж. Е.Фирилева , Е. Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2000 г.</p> <p>Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Творческий центр. Москва 2005 г.</p> <p>Т.С. Комарова, О.А. Соломенникова «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу. Пособие для педагогов ДОУ.», «Академия развития». Москва 2005 г.</p> |

А. П. Щербак «Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста», Ярославль, Издательский центр ГАУ ДПО ЯО ИРО 2019 г.

М.П. Голощекина «Лыжи в детском саду» Москва, «Просвещение» 1977 г.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Москва, «Просвещение» 1984 г.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» Москва, «Просвещение» 1986 г.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» Москва, «Просвещение» 1986 г.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет» Москва, «Просвещение» 1986 г.

О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж 2007 г.

Д.В. Хухлаева «Методика Физического воспитания в дошкольных учреждениях» «Просвещение» 1984 г.

Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство Аркти Москва, 2009 г.

Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» С-Пб изд. «Акцидент» 1999 г.

Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе» Москва, «Просвещение» 1983 г.

Ю.А. Афонькина, Н.А. Кочугова «Технологии деятельности учителя-логопеда на логопункте ДОУ» (коррекционная педагогика) Москва изд Аркти 2012 год