

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №53 Красносельского района Санкт-Петербурга)
(корпус 1, ул. Маршала Захарова, д. 27 к.4)**

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 53
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от ----- г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего ГБДОУ
детским садом № 53
Красносельского района
Санкт-Петербурга
от «__»_____ 2023 г. № _____

**Рабочая программа на 2023- 2024 учебный год
инструктора по физической культуре
возраст обучающихся от 3 до 7 лет**

- на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)

- на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Группы: №3, №11, №5, №10, №9, №4, №8 , №2

Инструктор по физической культуре
Петрова Татьяна Михайловна,
высшая квалификационная категория

Оглавление

1. Целевой раздел
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Характеристика возрастных физических особенностей развития детей
 - 1.2.1 Младшая группа
 - 1.2.2 Средняя группа
 - 1.2.3 Старшая группа
 - 1.2.4 Подготовительная группа
 - 1.3 Планируемые результаты освоения программы
 - 1.3.1 Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам
 - 1.3.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам
 - 1.3.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам
 - 1.3.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы к концу дошкольного возраста
 - 1.4 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования
 2. Содержательный раздел
 - 2.1 Содержание образовательной деятельности детей по физическому развитию
 - 2.2 Распределение содержания освоения детьми основных движений в течение года в соответствии с требованиями ФООП ДО.
 - 2.3 Физическое и оздоровительное направление воспитания
 - 2.4 Интеграция с другими образовательными областями
 - 2.5 Годовой план инструктора по физической культуре на текущий год
 - 2.6 Культурно-досуговая деятельность
 - 2.7 Организация и взаимодействие с родителями (законными представителями)
 - 2.8 Часть, формируемая участниками образовательных отношений
 3. Организационный раздел
 - 3.1 Структура реализации образовательной деятельности
 - 3.2 Режим двигательной активности
 - 3.3 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников
 - 3.4 Организация предметно-развивающей среды
 - 3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности
- Приложения

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с воспитанниками групп.

Нормативно-правовые документы, на которых построена рабочая программа

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой ГБДОУ детского сада № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга, построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО
- Положении о Рабочей программе педагога в ГБДОУ детском саду № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга.
- Устав ГБДОУ детского сада № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Целевой раздел РП соответствует Федеральной программе ДО

Цель: Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 53 Красносельского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Цель РП достигается через решение следующих задач Федеральной программы

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершенных членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников³ (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

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

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

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

1.2 Характеристика возрастных физических особенностей развития детей

1.2.1 Младшая группа

У ребенка 4-го года жизни совершенствуются все физиологические функции и процессы. Движения становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в основных видах движения. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Бег неравномерен, движения рук неэнергичны. Дети прыгают тяжело, на всю ступню. В самостоятельной деятельности широко используют разные виды лазания. Движения лазания достаточно уверенные. Упражнения в бросании становятся более координированными.

На 4-м году жизни формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности, используются разные упражнения, движения приобретают более акцентированный характер. Детям 4-го года жизни свойственна подражательная деятельность. Дети сознательно следят за показом движений педагога, стараются выслушивать его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня.

1.2.2 Средняя группа

Продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей проявляется потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его в общих чертах, не добиваясь завершения. Растущее двигательное воображение становится одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, начинается развиваться преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично умеют выделять некоторые их элементы, например, направление, скорость, последовательное расположение отдельных частей тела и т.п. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности их выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом. В физическом воспитании дошкольников на первый план выдвигаются задачи освоения детьми определенной техникой движений в игровой деятельности.

1.2.3 Старшая группа

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Усиливается проявление самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно вы-

полнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснений у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности. Оценка движений как своих, так и других детей принимает более развернутый и обоснованный характер. 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. Настойчиво преодолевают трудности. Существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

1.2.4 Подготовительная группа

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма последовательно, выделяет с помощью взрослого разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Совершенствуются основные движения, ярче появляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ловким и грациозным. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы

1.3.1 Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на

другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

1.3.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость,

- гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

1.3.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

1.3.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы к концу дошкольного возраста

раста

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

1.4 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по физическому развитию путём критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка, а также способствует внесению корректив в образовательный процесс.

У детей младшего и среднего дошкольного возраста оцениваются только качественные изменения в формировании двигательных навыков детей.

Дети, достигшие на момент тестирования 5 лет, могут выполнять тестовые упражнения на результат.

Результаты тестирования обсуждаются только на медико-педагогическом совещании с последующей разработкой индивидуального образовательного и оздоровительного маршрута для детей, результаты которых выше или ниже границ «зоны возрастной нормы», а родителям даются соответствующие рекомендации (Таблицы результатов см. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста / Петренкина Наталия Леонидовна: 13.00.04 // Дисс. .. канд.пед.наук. – СПб.2

2.Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности детей по физическому развитию ФГОС ДО и ФОП ДО

1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 – 7
<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно</u>, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.</p>	<p><u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Осваивать новые элементы спортивных игр и совершенствовать сформированные умения и навыки.</p>
<p><u>Развивать</u> психофизические качества, - ориентировку в пространстве, - координацию, - равновесие, - способность быстро реагировать на сигнал.</p>	<p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), - ориентировку в пространстве - развивать координацию, - меткость,</p>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества, - ориентировку в пространстве, - равновесие, - координацию, - мелкую моторику, - точность и меткость.</p>	<p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество.</p>
	<p><u>Воспитывать</u> - волевые качества, самостоятельность, - стремление соблюдать правила в подвижных играх, - проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</p>	<p><u>Воспитывать</u> - самоконтроль и самостоятельность, - проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, - соблюдать правила в подвижной игре, - взаимодействовать в команде.</p>	<p><u>Поощрять</u> – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде.</p>
		<p><u>Воспитывать</u> - патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, - формах активного отдыха.</p>	<p><u>Воспитывать</u> - патриотизм, - нравственно-волевые качества и <u>- гражданскую идентичность в двигательной деятельности</u> и различных формах активного отдыха.</p>

<p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятиям физической культурой и активному отдыху, - воспитывать самостоятельность. 	<p><u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> - физической культуре и активному отдыху, - формировать первичные представления об отдельных видах спорта. 	<p><u>Продолжать развивать</u> интерес к</p> <ul style="list-style-type: none"> - физической культуре, - формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов. 	<p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, - расширять представления о разных видах спорта.
<p><u>Укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать условия для формирования правильной осанки, - способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. 	<p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать правильную осанку, - повышать иммунитет средствами физического воспитания. 	<p><u>Укреплять</u> здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать правильную осанку, - повышать иммунитет средствами физического воспитания. 	<p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>
<p><u>Закреплять</u> культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>	<p><u>Формировать</u> представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>	<p><u>Расширять</u> представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>	<p><u>Расширять и уточнять</u> представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.</p>
		<p><u>Воспитывать</u> бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p><u>Воспитывать</u> бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям,</p>

11. Содержание образовательной деятельности			
3-4	4-5	5-6	6-7
<p>Педагог <u>формирует умение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - организованно выполнять строевые упражнения, - находить свое место при совместных построениях, передвижениях. 	<p>Педагог <u>формирует и закрепляет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательные умения и навыки, - развивает психофизические качества при: - выполнении упражнений основной гимнастики, - а также при проведении подвижных и спортивных игр. 	<p>Педагог <u>формирует, закрепляет и совершенствует:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательные умения и навыки, - развивает психофизические качества, - обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, - поддерживает детскую инициативу. 	<p>Педагог <u>создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основных движений, - развития психофизических качеств и способностей, - общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, - спортивных упражнений, - освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

<p><u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; - создает условия для активной двигательной деятельности и - положительного эмоционального состояния детей. 	<p><u>Помогает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - точно принимать исходное положение, - показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, - укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, 	<p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения</u> технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p>	
<p>Педагог <u>воспитывает/ формирует:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение слышать и выполнять указания, - умение ориентироваться на словесную инструкцию; <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>	<p><u>Закрепляет умение осуществлять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; - самоконтроль -оценку качества выполнения упражнений другими детьми; 	<p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - следовать инструкции, - слышать и выполнять указания, - соблюдать дисциплину, - осуществлять самоконтроль - давать оценку качества выполнения упражнений. 	
<p><u>Организует подвижные игры, помогая</u> детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p>	<p><u>Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре;</u> <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p>	<p><u>Создает условия для</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоения элементов спортивных игр, - использует игры-эстафеты; <p><u>Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; - поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. 	
<p>Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых</p>	<p><u>Начинает формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм,</p>	<p><u>Организует для детей и родителей (законных представителей)</u> туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой</p> <p><u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p>	

Приобщает детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,	Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности	Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.	
Приобщает детей к здоровому образу жизни.	Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях
Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.	Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.		
Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.			
III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)			
3.1. Основные виды движения			
3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание			
3-4	4-5	5-6	6-7
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; - прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*	- прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; - скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); - прокатывание набивного мяча;	- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; - прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей - Прокатывание мяча между предметами; * - прокатывание набивного мяча;**
подбрасывание мяча вверх и ловля его;	- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; - подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**
- бросание мяча о землю и ловля его; - бросание и ловля мяча в парах	- бросание и ловля мяча в паре; - бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; - бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса; - сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;**	- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;

- бросание мяча вверх и о землю и ловля его*	- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	- отбивание мяча об пол на месте 10 раз	- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
- бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*	- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	- перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;**	- перебрасывание мяча друг другу в кругу;	- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
- перебрасывание мяча через сетку;	- перебрасывание мяча через сетку;	- перебрасывание мяча через сетку	- перебрасывание мяча через сетку
		- ведение мяча 5 - 6 м;	- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; - ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- <i>совершенствование навыков владения обручем*</i>
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; - бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; - метание вдаль;=.	- попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); - забрасывание его в баскетбольную корзину.	- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; - метание вдаль, - метание в движущуюся цель; - забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
3.1.2. Ползание, лазанье			
3-4	4-5	5-6	6-7
- ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	- ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); - ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями	
- ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	- ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
- проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	- проползание в обручи, под дуги	- проползание под скамейкой;	
- ползание на четвереньках с опорой	- ползание на четвереньках с опорой	- ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;	

на ладони и ступни по доске;	на стопы и ладони	ползание на четвереньках по скамейке назад;	
- влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	-переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	- перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;
		-лазанье по веревочной лестнице; - выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			- влезание по канату на доступную высоту
3.1.3. Ходьба			
3-4	4-5	5-6	6-7
ходьба в заданном направлении - небольшими группами, - друг за другом, - парами друг за другом	- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	- ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.	- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; - ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; - ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу); - ходить, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой"; - ходьба с поворотом и сменой направления); - ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;	
- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	
- ходьба в разных направлениях; - ходьба с выполнением заданий (при-	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		

сесть, встать, идти дальше)			
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
3.1.4. Бег			
3-4	4-5	5-6	6-7
-бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	-бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегаение от ловящего, ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- бег в течение 50 - 60 сек; - быстрый бег 10 - 15 м; - медленный бег 120 - 150 м	- непрерывный бег 1 - 1,5 мин; - медленный бег 150 - 200 м; - бег на скорость 20 м; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; - челночный бег 2х5	- непрерывный бег 1,5 - 2 мин; - медленный бег 250 - 300 м; - быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; - пробегание на скорость 20 м;	- медленный бег до 2 - 3 минут; -быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м; - бег наперегонки; - бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;	- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;		
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;

			<ul style="list-style-type: none"> - бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
3.1.5. Прыжки			
3-4	4-5	5-6	6-7
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух и на одной ноге; - прыжки на месте, 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах на месте, - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь; - прямой галоп; 	<ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; - подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; - подпрыгивание с ноги на ногу, 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте и с поворотом кругом; - прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; - подпрыгивания вверх из глубокого приседа; - прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; 	<ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; - прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; 	
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); - прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), - прыжки через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места (не менее 40 см); 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - прыжки в длину с места(не менее 40-50 см.) 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; - прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой; - перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей) 	
<ul style="list-style-type: none"> - спрыгивание (высота 10 - 15 см), 	<ul style="list-style-type: none"> - спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см) 	<ul style="list-style-type: none"> - спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место; 	
		<ul style="list-style-type: none"> - впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; 	<ul style="list-style-type: none"> - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;

	- прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;	- прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега.	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
	- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;	- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; - подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;	- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,
	- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); - перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; - прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.	- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; - прыжки с ноги на ногу; - бег со скакалкой; - прыжки через обруч, вращая его как скакалку; - прыжки через длинную скакалку - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; - пробегание под вращающейся скакалкой парами.
3.1.6. Упражнения в равновесии			
3-4	4-5	5-6	6-7
- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. - ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);	- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; - ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, - с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	- педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; - стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамье	- ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую про-

			нося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
- ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
- ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;	- ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;**	- ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***	- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз
		- приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; - кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточка".
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках
3.2. Общеразвивающие упражнения			
3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса			
3-4	4-5	5-6	6-7

поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно)	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;	- сгибание и разгибание рук;
-отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		-поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
-перекладывание предмета из одной руки в другую		-перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
-хлопки над головой и перед собой;		-хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	
- махи руками;	- сгибание и разгибание рук, махи руками;	- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	- махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	- сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	- сжимание и разжимание кистей	- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	<i>- повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i>	
3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:			
3-4	4-5	5-6	6-7
- потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков**		
- наклоны вперед и в стороны	- наклоны вперед, вправо, влево,	- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	- наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
- повороты со спины на живот и обратно	- повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
- сгибание и разгибание ног из положения сидя		- сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
- поднимание и опускание ног из положения лежа	- поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	- поднимание ног из исходного положения лежа на спине	- поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:			
3-4	4-5	5-6	6-7
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в	

		упоре	
<ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню; 			
- приседание с предметами, поднимание на носки	- приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	- приседание, обхватывая колени руками;	- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
- выставление ноги вперед, в сторону, назад;	- выставление ноги на пятку (носок);	- совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	- махи ногами;		- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	- захватывание стопами и перекаldывание предметов с места на место.	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекаldывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекаldывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
<ul style="list-style-type: none"> - упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими) 			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
3.3. Ритмическая гимнастика			
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,			
3-4	4-5	5-6	6-7
- разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
3.3.2. Рекомендуемые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7

ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,	ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;	ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах	- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,
на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;	на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,	- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,	
- поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;	- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног		- поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,
	- прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;	различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);	
- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)	движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.	подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
3.3.3. Строевые упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.	Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную.	Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.
Перестроение в колонну по два, в рассыпную.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменной ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.

Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
4. Подвижные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, - развивает пространственную ориентировку, - самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, - оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, - помогает быстро ориентироваться в пространстве, - наращивать и удерживать скорость, - проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает - знакомить детей с подвижными играми, - поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается,	Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).	Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности,	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духов-

мяукает).		ченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.	но-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности
5. Спортивные игры			
3-4	4-5	5-6	6-7
		Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.	
		Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
		Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		Элементы футбола:	Элементы футбола: передача мяча

		отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.	друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.	Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
			Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
			Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
6. Спортивные упражнения			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.		Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.	
6.1. Катание на санках			
3-4	4-5	5-6	6-7
- по прямой, перевоза игрушки или	- подъем с санками на гору, скатыва-	- по прямой, со скоростью, с горки,	- игровые задания и соревнования в

друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	ние с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	катании на санях на скорость.
6.2. Ходьба на лыжах:			
3-4	4-5	5-6	6-7
- по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".	- по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".
6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:			
3-4	4-5	5-6	6-7
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
6.4. Плавание			
3-4	4-5	5-6	6-7
Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.	Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.	Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
6.5. Катание на коньках:			
3-4	4-5	5-6	6-7
			Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух

			ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
5. Формирование основ здорового образа жизни			
3-4	4-5	5-6	6-7
Педагог <u>поддерживает</u> стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	<u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закалывания для сохранения и укрепления здоровья	<u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	<u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
<u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья	<u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него	<u>Педагог продолжает уточнять</u> и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физической культурой, прогулки на свежем воздухе).	<u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сопричастности к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
<u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).	<u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	<u>Уточняет и расширяет представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентаря и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	<u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентаря, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	<u>Формирует</u> первичные представления об отдельных видах спорта.	<u>Формировать представления</u> о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спор-	<u>Расширять представления</u> о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и дости-

		тивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	жениях отечественных спортсменов
8. Активный отдых*			
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников			
3-4	4-5	5-6	6-7
Досуг	Досуги и праздники		
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.			
8.2. Физкультурные досуги			
3-4	4-5	5-6	6-7
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
8.3. Физкультурные праздники			
3-4	4-5	5-6	6-7
	Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.		
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
8.4. Дни здоровья			
3-4	4-5	5-6	6-7
День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал			
В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).	В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

<i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>	Туристские прогулки и экскурсии	
		<p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> <p>Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p> <p>Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>

2.2 Перспективное планирование формирования умений и навыков выполнения основных видов движения на занятиях физкультурой в 2023-2024 учебном году (гр.№3,№11)

Основные виды движений	Занятия																																							
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание																																								
Прокатывание большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади																		+	+	+	+																			
Катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях	+	+	+									+																												
Скатывание мяча по наклонной доске																		+	+	+																				
Прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами			+									+	+	+	+					+	+	+																		
Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой																				+	+	+																		
Произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога																																								
Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой																																								
Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол																																								
Бросание и ловля мяча в парах																																								
Бросание мяча одной рукой в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка																																								

	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание																				
Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками длина 2-3м), положенными на расстоянии 15-20см одна от другой, и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80см		+	+																	
Прокатывание обруча педагогу, удерживание обруча, катящегося от педагога							+													
Прокатывание обруча друг другу в парах							+	+												
Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой																				
Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя																				
Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол			+																	
Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд																				
Бросание и ловля мяча в парах																				
Бросание мяча из-за головы сидя																				
Попадание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2-2,5м																				
Перебрасывание мяча друг другу в кругу																				
Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет																				
Катание мяча правой и левой ногой по прямой. в цель, между предметами, друг другу																				
Ползание, лазанье																				
Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске,																				
Ползание на на четвереньках с опорой на стопы и																				

Подлезание под дугу(веревку, обруч),не касаясь руками пола			+	+	+			+			+	+	+			+	+																				
Проползание под скамейкой													+	+																							
Переползание через несколько предметов подряд																																					
Ползание на животе														+	+														+	+							
Лазанье по гимнастической стенке чередуящимся шагом																																					
Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево														+	+																						
Перелезание с пролета на пролет по диагонали																																					
Ходьба																																					
Обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа	+		+	+	+	+	+	+																													
На носках																																					
На пятках																																					
На внешней стороне стопы																																					
Приставным шагом				+	+							+	+																								
В полу-приседе																																					
С закрытыми глазами 3-4м																																					
«Змейкой»	+	+	+	+			+	+	+	+				+	+	+	+				+	+	+	+				+	+	+	+						
Высоко поднимая колени	+	+	+				+	+	+					+	+	+					+	+	+					+	+	+							
Со сменой ведущего	+												+																								
Бег																																					
В колонне по одному	+	+	+	+	+	+	+																														
Врассыпную	+	+																																			
Высоко поднимая колени				+				+																													
В парах																																					

Непрерывный 1,5-2мин		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+															
Быстрый бег 10м 2-3-4раза				+	+																																				
Медленный бег 250-300м																			+	+																					
На скорость 20м																											+	+													
Челночный бег 2х10м												+	+																												
Челночный бег 3х10м	+	+	+	+																						+	+	+	+												
Прыжки																																									
Подпрыгивание на месте одна нога вперед, другая назад, ноги скрестно, ноги врозь																											+	+													
Подпрыгивание на одной ноге																																									
Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной											+	+															+	+													
Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченную линии, из кружка в кружок	+	+											+	+																											
Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд два раза																												+	+												
Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз																																						+	+		
Прыжки в длину с места																																					+	+	+		
Прыжки в длину с разбега																																					+	+			
Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед на 3-4м																						+	+	+																	
Прыжки на одной ноге (правой и левой) 2-2,5м																														+	+										
Перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик)																						+	+																		
Перепрыгивание с места предметов высотой 30см																																						+	+		
Впрыгивание на возвышение 20см двумя ногами																																						+			
Прыжки в высоту с разбега																																							+	+	+
Перешагивание и прыжки через неподвижную ска-																																							+	+	

Подскоки по одному и в парах под музыку	+				+				+				+				+				+				+				+																					
Строевые упражнения																																																		
Построение в колонну по одному	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Перестроение в колонну по три			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+								
Построение в круг				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			+							
Построение в шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Перестроение врассыпную	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+					
Смыкание и размыкание		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
Повороты направо и налево			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+					
Повороты кругом		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+				
Подвижные игры																																																		
Сюжетные	+					+					+					+					+					+					+						+					+								
Несюжетные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Эстафеты					+					+					+					+					+					+					+					+					+					
Спортивные упражнения (катание на санках)																																																		
Спуск с горки													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Подъем с санками на гору													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Торможение при спуске													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ходьба на лыжах																																																		
Скольльзящим шагом													+	+	+	+																																		
С поворотами переступанием																	+	+	+	+																														
Подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»																												+	+	+	+																			
По лыжне (на расстояние до 500м)																																		+	+	+	+													
Катание на велосипеде (самокате)																																																		
По прямой	+	+	+	+																																											+	+	+	+

Передача мяча ногой друг другу(3-5м)	+	+	+	+											+	+																	+	+	+	+		
Игра по упрощенным правилам	+	+	+	+											+	+																			+	+	+	+

2.2 Перспективное планирование формирования умений и навыков выполнения основных видов движения на занятиях физкультурой в 2023-2024 учебном году (гр.№8№2)

Основные виды движений	Занятия																																										
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май										
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание																																											
Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз одной рукой не менее 10 раз			+	+							+	+							+	+																			+	+	+		
Ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу			+	+	+	+					+	+			+	+											+	+															
Ведение мяча с выполнением заданий (с поворотом, передачей другому)				+	+				+							+	+												+	+													
Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе, на спине, в ходьбе												+	+			+				+	+								+	+													
Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	+	+													+	+	+											+	+	+													
Пперебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, одной рукой от плеча	+	+						+				+	+			+				+	+	+								+	+												
Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую																							+	+	+	+																	
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	+	+	+	+	+	+																													+	+	+						
Катание мяча правой и левой ногой по прямой. в цель, между предметами, друг другу											+																								+	+	+						
Ползание, лазанье																																											
Ползание на четвереньках по гимнастической ска-			+	+	+	+									+				+	+	=	+																					

Построение в колонну по одному	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Построение в колонну по два	+				+					+									+									+	
Построение в шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Построение в круг																													
Перестроение в колонну по три	+				+					+									+										+
Перестроение в рассыпную	+									+																			+
Перестроение в колонну по два	+				+															+									+
Смыкание и размыкание	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Повороты направо и налево	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Повороты кругом	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Подвижные игры																													
Сюжетные						+																							+
Несюжетные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Эстафеты				+																									+
Спортивные упражнения (катание на санках)																													
Торможение при спуске															+	+	+	+	+	+	+	+							
Ходьба на лыжах																													
Скользящим шагом																													
Поперечным двухшажным ходом (с палками)																	+	+	+	+	+	+							
С поворотами переступанием																													
Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой»																													
Катание на коньках																													
Упражнение равновесия и принятие и.п на коньках (на снегу, на льду)																													
Приседания из исходного положения																													
Повороты направо и налево во время скольжения, торможения																													
Скольжение на правой и на левой ноге, попере-																													

2.3 Физическое и оздоровительное направление воспитания

Общая цель воспитания - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает.

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»	
Цель	формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.	
Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.		
<i>Целевые ориентиры воспитания</i>		
Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры детей на этапе завершения освоения программы
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2.4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости.

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ.

В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления.

Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребёнком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приёмов, стимулирующих появление самостоятельности и творческой активности. Она обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развития мелкой моторики.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный из других образовательных областей.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий: • создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств; • побуждение детей к самооценке и оценке действий, окружающих; • организация и проведение подвижных игр.
--	--

	<p>Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх, а также при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем:</p> <ul style="list-style-type: none">• проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.• тематические досуги в соответствии с циклограммой. Формировать ответственное отношение к порученному заданию. <p>Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:</p> <ul style="list-style-type: none">• участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;• самообслуживание.
Образовательная область «Познавательное развитие»	<p>Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту. Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья. Формирование представлений о спортивных объектах (спортивный зал для занятий спортивными играми, бассейн, стадион), о спортивном инвентаре (форма, материал, функциональное назначение).</p> <p>Способствовать формированию представлений о назначении физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none">• упражнения на ориентировку в пространстве;• развитие физических качеств;• подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем мире (например, имитация поведения животных и т.д.);• построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования;• просмотр и обсуждение познавательных книг, мультфильмов о спорте, о здоровом образе жизни.
Образовательная область «Речевое развитие»	<p>Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизация словарного запаса за счет спортивной терминологии:</p> <ul style="list-style-type: none">• проговаривание действий и название упражнений;• поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности;• восприятие литературных произведений с последующим обсуждением;• подвижные (народные) игры с речевым сопровождением;• тематические занятия. <p>Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.</p>
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	<p>Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическое развитие»:</p> <ul style="list-style-type: none">• оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;• построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования. <p>Использование художественных произведений:</p> <ul style="list-style-type: none">• игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;• сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных литературных произведений;• восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт». <p>Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти.</p> <p>Удовлетворение потребности в самовыражении:</p> <ul style="list-style-type: none">• выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;• использование музыкально-подвижных игр;

	<ul style="list-style-type: none"> • построение занятия на танцевальном материале; • прослушивание песен о спорте. Развитие эстетических чувств детей: • привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма) и при их выполнении. Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.
--	---

2.5 Годовой план инструктора по физической культуре на текущий год

И

Месяц	Организация педагогической работы	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
Сентябрь	Подбор консультативного материала в уголки для родителей. Анкетирование	В помощь педагогу «Организация и проведение диагностики физического развития и физической подготовленности»	Диагностика физического развития и физической подготовленности воспитанников	Консультация «Спортивная форма для занятий физической культурой» (мл группы №3, №11)
Октябрь	Пополнение картотеки «Спортивные игры и упражнения» • Создание картотеки спортивного и физкультурного оборудования, инвентаря.	Семинар «Формирование привычки ЗОЖ у дошкольников»	Физкультурные досуги (по плану)	Папка-передвижка для родительского уголка «Внешние признаки утомляемости» (№10, №5) Личные беседы
Ноябрь	Пополнение картотеки «Спортивные игры и упражнения» Создание картотеки спортивного и физкультурного оборудования, инвентаря.	Организация самостоятельной деятельности младших групп	День здоровья раз в квартал (все гр.)	Информационные: Фото-стенд «Упражнения для профилактики плоскостопия» (№9, №8) Передача по ЭОР
Декабрь	Оформление фотовитрины по изучению опыта семейного воспитания	Утренняя гимнастика в средних группах		«Движение-залог здоровья» информация на стенд (все гр.)
Январь	Подготовка и изготовление пособий и атрибутов к физкультурным развлечениям	Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети)	Выставка детских работ «Азбука здоровья»	Консультация «Спортивный уголок дома» Статья на сайте ДОУ(все)

Февраль	Подготовка к физкультурному празднику «23 февраля»			Индивидуальные консультации по запросу родителей в течение года (№8, №2)
Март	Консультации по индивидуальной работе с детьми Анкетирование	Двигательные предпочтения девочек и мальчиков		Статья на сайте ДОУ «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» (все)
Апрель	Подготовка к летнему оздоровительному сезону: • корректировка календарных планов; • подготовка спортивной площадки и зон двигательной активности детей (обновить разметку на асфальте); • подготовка выносного оборудования.	Наряду с традиционными формами организации деятельности по физической культуре, используем нетрадиционные: - Интегрированные занятия; -Занятия – путешествия;		Статья на сайте ДОУ «Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста»
Май	•Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников; •Динамика развития физических качеств	Физическая готовность детей к школе	Диагностика физического развития и физической подготовленности воспитанников	«Подвижные игры на улице весной» Сайт ДОУ
Июль	Планирование работы на 2023-2024 учебный год		Спортивный праздник «Малая Олимпиада»	

2.6 Культурно-досуговая деятельность(Гр.№11,№3)

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и пр.)	Тема	Цель
Сентябрь	Спортивно-музыкальный досуг «До свидания, лето»	Мы снова вместе	. Формировать и расширять представления детей о лете. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. спортивные упражнения, подвижные игры.

Октябрь	Музыкально-спортивный праздник «Осень в гости к нам пришла»	Яркие осенние листья	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни.
Ноябрь	Спортивный досуг «Веселые воробышки летят куда хотят»	Птицы	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.
Декабрь	Спортивный досуг	Зимушка-зима в гости к нам пришла	Вызывать желание активно участвовать в мероприятии. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
Январь	Спортивный досуг «Вечер подвижных игр»		Развивать у детей познавательную мотивацию. Формировать дружеские, доброжелательные отношения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Февраль	Спортивный досуг «Папа может»	23 февраля - День защитника Отечества.	Познакомить детей с праздником 23 февраля «День защитника Отечества»
Март	Спортивный досуг «Колобок-румяный бок»	В гостях у сказки	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни.
Апрель	Спортивный досуг «Котята»	Домашние и дикие животные	Способствовать развитию двигательных навыков, творческих способностей
Май	Спортивный досуг «Веселый мяч»	Встречаем лето	Вызывать интерес к занятию, развивать двигательные навыки

2.6 Культурно-досуговая деятельность (Гр.№10, №5)

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и пр.)	Тема	Цель
Сентябрь	Спортивно-музыкальный досуг «До свидания, лето»	Мы снова вместе	. Формировать и расширять представления детей о лете. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. спортивные упражнения, подвижные игры,.
Октябрь	Музыкально-спортивный праздник «Осень в гости к нам пришла»	Прогулка в лес. Падают листья	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни.
Ноябрь	Спортивный досуг «Юные водители»	Птицы нашего региона	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.
Декабрь	Спортивный досуг «Зимушка-забавушка»	Зима	Вызывать желание активно участвовать в мероприятии. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Январь	Спортивный досуг «Вечер подвижных игр»	Зимние игры	Развивать у детей познавательную мотивацию. Формировать дружеские, доброжелательные отношения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Февраль	Спортивный досуг «Сказка в гости к нам пришла»	23 февраля - День защитника Отечества.	Познакомить детей с праздником 23 февраля «День защитника Отечества»
Март	Спортивный досуг «Колобок-румяный бок»	В гостях у сказки	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни.
Апрель	Спортивный досуг «Пилоты»	Космическое путешествие	Способствовать развитию двигательных навыков, творческих способностей
Май	Спортивный досуг «Красный, желтый, зеленый»	Безопасность в доме и на улице	Вызывать интерес к занятию, развивать двигательные навыки

2.6 Культурно-досуговая деятельность(Гр.№9,№4)

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и пр.)	Тема	Цель
Сентябрь	Спортивно-музыкальный досуг «До свидания, лето»	Я и взрослые в детском саду	Способствовать развитию творческих способностей, создать положительный эмоциональный настрой
Октябрь	Музыкально-спортивный праздник 2. День здоровья	«Осень в гости к нам пришла» Осенние приключения»	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни. формировать знания о здоровом образе жизни
Ноябрь	Соревнования	«Осенние перебежки»	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
Декабрь	Спортивный досуг «Веселые старты»	День хоккея День футбола	Вызывать желание активно участвовать в мероприятии. Развивать быстроту, силу, выносливость
Январь	День здоровья «Хотим быть здоровыми»	Правильное питание	Приобщать детей к здоровому образу жизни. Формировать знания о здоровом образе жизни
Февраль	«Спортивно-музыкальный праздник с ИКТ	«День защитника Отечества»	Формировать и расширять представления детей о русском солдате, формировать знания о необходимости защищать Отечество. Воспитывать - патриотизм, - нравственно-волевые качества и - гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.

Март	Вечер подвижных игр	Масленица	Развивать у детей познавательную мотивацию. Формировать дружеские, доброжелательные отношения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Апрель	День здоровья «Витаминная сказка»	Я расту Я здоровье берегу	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни.

2.6 Культурно-досуговая деятельность(Гр.№2,№8)

Месяц	Виды деятельности (праздники, досуги, дни здоровья, соревнования и пр.)	Тема	Цель
Сентябрь	Спортивно-музыкальный досуг «До свидания, лето»	1 сентября-День знаний	Способствовать развитию творческих способностей, создать положительный эмоциональный настрой
Октябрь	1.Музыкально-спортивный праздник «Осень в гости к нам пришла» 2.День здоровья	2 октября–День здоровья «Осенние приключения»	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни. формировать знания о здоровом образе жизни
Ноябрь	.Соревнования	«Осенние перебежки»	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей,
Декабрь	Спортивный досуг	Веселые старты	Вызывать желание активно участвовать в мероприятии. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
Январь	Спортивный досуг «Вечер подвижных игр»	Вечер подвижных игр	приобщать детей к здоровому образу жизни. формировать знания о здоровом образе жизни
Февраль	Спортивный праздник «Есть такая профессия Родину защищать»	23 февраля - День защитника Отечества	Формировать и расширять представления детей о русском солдате, формировать знания о необходимости защищать Отечество. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
Март	Спортивный досуг с ИКТ	Загадки-отгадки Масленица	Развивать у детей познавательную мотивацию. Формировать дружеские, доброжелательные отношения. Совершенст-

			вовать двигательные умения и навыки детей.
Апрель	Спортивный досуг	Вечер подвижных игр	Создавать положительный эмоциональный настрой, приобщать детей к здоровому образу жизни.
Май	Возложение цветов	9мая-День победы	Формировать и расширять представления детей о русском солдате, формировать знания о необходимости защищать Отечество. Воспитывать патриотизм

2.8 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Актуальность			
Парциальная программа	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2006		
Цель	Формирование всестороннего развития личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.		
Задачи	<p>1. Укрепление здоровья: формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов кровообращения, дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</p> <p>2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, развивать мелкую моторику.</p> <p>3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся: формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.</p>		
Основные направления	Программа "Са-Фи-дансе" направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на сохранение и укрепление физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности, помогает сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье. Программа состоит из множества здоровьесберегающих технологий: самомассажа, упражнений на развитие гибкости, пальчиковой, ритмической и дыхательной гимнастики, музыкальных и подвижных игр.		
Формы, методы, средства	<i>Образовательная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
	Здоровьесберегающие технологии : -технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ; коррекционные технологии пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, физминутки, гимнастика для глаз.	Прогулка (с организацией подвижных игр на развитие физических качеств, развитие Музыкальные игры	Двигательные действия Дыхательные упражнения Занимательные игры Игровые упражнения

Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми тематического, игрового, интегративного характера	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>- физкультурные занятия</p> <p>-утренняя гимнастика;</p> <p>-физкультурные минутки с учетом коррекции для детей с нарушением зрения;</p> <p>- прогулка (с организацией подвижных игр - физкультурные минутки с учетом коррекции для детей с нарушением зрения;</p> <p>- прогулка (с организацией подвижных игр на развитие физических качеств, развитие и закрепление навыков основных движений, с элементами спортивных игр, упражнений по перестроению).</p> <p>- подвижные и народные игры, хороводы.</p> <p>- индивидуальная работа по закреплению основных движений;</p> <p>-коррекционная гимнастика после сна;</p> <p>-досуги, спортивные праздники, развлечения.</p>	<p>Занимательная игра</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Подвижные игры Коррекционные упражнения</p> <p>Игры на участке Игры МП</p> <p>Двигательные действия</p> <p>Самомассаж</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Точечный массаж</p>	<p>Игровая</p> <p>Двигательная (овладение основными движениями) Предметная, игры с предметами</p>	<p>Определение траектории развития воспитанников. Индивидуальная работа по закреплению основных движений: подвижные игры, спортивные упражнения.</p>

Формы организации двигательной деятельности	Способы работы	Методы и приемы обучения
<p>1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер); 2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного</p>	<p>Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях</p>	<p>Наглядные:</p> <p>- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного</p>

<p>материала);</p> <p>3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);</p> <p>4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);</p> <p>5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);</p> <p>6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).</p> <p>7. Спортивные праздники, досуги, КВН, мини-походы, интегрированные досуги с включением блоков специалистов.</p> <p>Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок, в индивидуальной работе.</p>	<p>ях, в различных заданиях с мячом. Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.</p> <p>Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).</p> <p>Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности</p>	<p>оборудования, зрительные ориентиры);</p> <p>-тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);</p> <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция; - слушание музыкальных произведений. 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.
<p>Психолого-педагогические условия реализации программы.</p> <p>Важнейшие образовательные ориентиры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение эмоционального благополучия детей; -создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям; - развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности); -развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности. 		

3.2 Режим двигательной активности

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Физкультурно-оздоровительная работа				
1.1	Утренняя гимнастика	6-8минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
1.2	Динамические перемены и физкультурные	5 минут	5 минут	10 минут	10 минут

	паузы между занятиями.				
1.3	Физкультминутки	2-3 минут	2-3 минут	2-3 минут	3-4 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	6-10 минут	10-15 минут	10-15 минут	15-20 минут
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	8-10 минут	10-12 минут	8-10 минут	10-12 минут
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	-	-	1,5-2	2-2,5
1.7	Оздоровительный бег				
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закалывающими процедурами	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
2	Занятия по расписанию				
2.1	Физкультурные занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3.	Физкультурно-массовая работа				
3.1	Дни здоровья	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал
3.2	Физкультурный досуг	20-25 минут	20-25 минут	30-40 минут	40-45 минут
3.3	Физкультурно – спортивные праздники	–	2 раза в год (1-1,5ч.)	2раза в год (1,5ч.)	2раза в год (1,5ч.)
3.4	Игры – соревнования	-	-	10-15 минут	15-20 минут
4.	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	ежедневно			
5.	Совместная деятельность с родителями	1раз в месяц	1раз в месяц	1раз в месяц	1раз в месяц

3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия) (в соответствии с постановлением) Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»)

Группа	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество занятий по физическому развитию в неделю
Младшая	15 минут	2 раза в неделю
Средняя	20 минут	2 раза в неделю
Старшая	25минут	2 раза в неделю
Подготовительная	30 минут	2раза в неделю

3.4 Организация предметно-пространственной среды

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (оборудование и инвентарь)			
3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.
Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.
Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см.

Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.
		Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.
Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокачивания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокачивания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокачивания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокачивания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики,	Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики,	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчи-	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчи-

платочки разноцветные 20х20 см.	платочки разноцветные 20х20 см.	ки, платочки разноцветные 20х20 см.	ки, платочки разноцветные 20х20 см.
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
		Наборы для игры в бадминтон и в городки.	Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.
Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.
			Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.
			Бассейн, надувные игрушки, круги.

3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: М Харченко Т.Е. «Гимнастика в детском саду» - М.2011.</p> <p>Соколова Л.А « Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников».- СПб.2013</p> <p>Овчинникова Т.С. « Подвижные игры, физминутки и ОРУ»- СПб.2006.</p> <p>2007</p> <p>Харченко Т.Е « Бодрящая гимнастика»- СПб. 2013. озаика-Синтез, 2009. тепаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.</p> <p>Нищева Н.В.« Картотека подвижных игр, упражнений, физминуток, пальчиковой гимнастики» –СПб.2010</p> <p>Железнова Е.Р. « Оздоровительная гимнастика и подвижные игры СПб. 2013.</p> <p>Фатеева С.Е. «Триста подвижных игр»- М. 2005</p> <p>Пензулаева Л. И. «Подвижные игры от 3-7лет»- М.2004.</p>
Дополнительное	<p>Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ-М.2007</p> <p>Нищева Н.В.« Картотека подвижных игр, упражнений, физминуток, пальчиковой гимнастики» –СПб.2010</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ». – Волгоград: Учитель, 2007</p> <p>Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - Воронеж .2007.</p> <p>Мелехина Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ – СПб. 2012.</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010</p> <p>.Анферова В.И.«Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет»- М. 2012. Утробина К.К.«Занимательная физкультура для дошкольников 3-7 лет». – М.2005</p> <p>Зайцев «Уроки здоровья» »- СПб.2006. Суворова Т.И. «Спортивные олимпийские танцы» -СПб.2008.</p> <p>Фирилева Ж. Е. Сайкина Е. Г. «Са -Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб. 2000</p>

	<p>Суворова Т.И. «Спортивные олимпийские танцы» -СПб.2008.</p> <p>.Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2010 г.</p> <p>.Т. Суворова Танцевальная ритмика для детей., СПб, 2009</p> <p>1.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Сафи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2006</p>
Педагогическая диагностика	Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста / Петренкина Наталья Леонидовна: 13.00.04 // Дисс. .. канд.пед.наук. – СПб.2

ПРИЛОЖЕНИЯ

Перечень музыкальных произведений

Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку	Музыка
.«Ритмическая мозаика»	Буренина А.И
Танцевальная ритмика для детей.	Суворова Т.И.
«Спортивные олимпийские танцы	Суворова Т.И.
Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.
Музыкально-ритмические движения. «Дождик»	Макшанцева Е
«Вот как мы умеем»,	Черницкая И.
«Воробышки»,	Черницкая И.
Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку	Александрова
«Упражнения с мячами»	Бургмюллера Ф.
«Найди себе пару»	Попатенко.Т.
Игры. «Не выпустим» ; «Вальс»	Ломова Т.
Кто лучше скачет?»	Тиличеева Е
Вальс»	Бургмюллер.Ф.
«Шагаем как физкультурники»	Попатенко;Т.
«Птички летают»	Раухвергер М.
Перекатывание мяча	Шостакович Д.
«Бег», «Цветные флажки»	Тиличеевой;