Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа «Детский сад п. Нельмин-Нос»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ НАО
Детский сад п. Нельмин-Нос
_____ С.П.Денисова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7E613874A8BFD828505CF8230B6AC5C394F6765E
Владелец: Денисова Светлана Петровна
Действителен: с 03.08.2020 до 03.11.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной деятельности
инструктора по физической культуре

2020
п. Нельмин-Нос

№п/п	Содержание	Стр.
I	**Целевой раздел**	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.3.	Значимые для разработки рабочей программы характеристики, в том числе характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
1.1.4.	Иные характеристики рабочей программы	12
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	13
1.2.1.	Целевые ориентиры освоения рабочей программы по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие»	14
1.2.2	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе	17
II	**Содержательный раздел**	
2.1.	Описание образовательной деятельности по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие»	18
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	20
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	23
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	25
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	26
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами	27
III	**Организационный раздел**	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	27
3.2.	Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	29
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	29
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
IV	**Дополнительный раздел (краткая презентация Программы)**	30
	Приложение 1 Перспективное планирование	34
	Приложение 2 Работа с родителями	69

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Основной целью образовательной деятельности, регламентируемой федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), является освоение образовательной программы дошкольного образования и достижение целевых ориентиров дошкольного образования.

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом дошкольной образовательной организации, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическая культура», которая определена федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО).

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» (далее - Программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Детский сад п. Нельмин-Нос» (далее - ДОУ) и с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, – 368с. (далее – Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой);

Программа основывается на следующие нормативные документы:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13»;

• Лицензия на осуществление образовательной деятельности;

• Устав ДОУ

Программа является нормативным документом образовательного учреждения, построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 1,5-7 лет.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:
формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в ДОУ, возрастных особенностей воспитанников.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

• с воспитанниками;

• с педагогами ДОО
• с родителями (законными представителями).
Срок реализации рабочей программы -1 год.
Воспитание и обучение воспитанников осуществляется на государственном языке РФ - русском.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Цели и задачи реализации Программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели: Создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;
6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
7. обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа основывается на следующих научно обоснованных подходах:

• соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

• сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

• соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

• обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации, которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

• строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

• предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

• предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
• допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
• строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики возрастных особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Основными участниками реализации рабочей программы являются: дети раннего и дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.
ДОУ работает в режиме пятидневной неделе с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни. Время пребывания детей: с 07.30 до 19.30 (12 часов).
В ДОУ функционирует 4 группы общеразвивающей направленности.
Рабочая программа охватывает 5 возрастных периодов физического и психического развития детей: вторая группа раннего возраста - от
1,5 до 3 лет, младшая группа - от 3 до 4 лет; средний дошкольный возраст - от 4 до 5 лет, старшая группа - от 5 до 6 лет; подготовительная к школе группа - от 6 до 7 лет.
Образовательная деятельность в ДОУ строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. При разработке рабочей программы были учтены возрастные потребности детей дошкольного возраста.

Характеристики возрастных особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

Возрастные особенности детей от 1,5 до 3 лет:

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. На втором и третьем году жизни под влиянием воспитания и обучения усложняются и качественно совершенствуются ходьба, бег, лазанье, бросание. Появляются подготовительные движения к прыжкам, а к концу этого года дети уже умеют прыгать с продвижением вперед. К 3 годам ребенок владеет почти всеми основными движениями и, что очень важно, начинает их реализовывать в своей свободной двигательной деятельности. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений:

негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет:

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам - на 10 см, то к 4 годам - всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек - 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 98,7 см - ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек - 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года - 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно -двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения - сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них - 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу - встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот - это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и

нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей от 4-5 лет:

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее.

Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон.

Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно - сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным

регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет:

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17— 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при

падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).
Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.
У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.
В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.
Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.
При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.
У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.
Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.
В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно

торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.
У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.
Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.
В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.
Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.
Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.
Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.
Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2-1,6 км.
Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин). Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.1.4. Иные характеристики рабочей программы

При реализации Программы с необходимостью принимаются во внимание особенности региона, где находится ДОУ.
Климатические особенности
При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона.

Климатические условия Ненецкого автономного округа имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней, низкая температура, резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето. Исходя из этого, в образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

Взаимодействие ДОУ со школой и социумом.

ДОУ является открытой социальной системой, способной реагировать на изменения внутренней и внешней среды. Развитие социальных связей дошкольного образовательного учреждения с культурными центрами дает дополнительный импульс для духовного развития и обогащения личности ребенка, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родителями, строящиеся на идеи социального партнерства. Одновременно этот процесс способствует росту профессионального мастерства всех специалистов детского сада, работающих с детьми, поднимает статус учреждения.

Система организации совместной деятельности ДОУ с социумом:

• заключение договора о совместной работе;

• составление плана совместной работы;

• информирование родителей о проводимых мероприятиях;

• активное участие родителей в запланированных мероприятиях;

• проведение встреч с администрацией социальных партнеров, направленных на выявление проблем совместной деятельности учреждений.

Социальными партнерами в воспитании и развитии детей являются:

- ГБОУ НАО «ОШ п. Нельмин-Нос»;
- Библиотека п. Нельмин-Нос;
- ЭКЦ п. Нельмин-Нос;
- амбулатория п. Нельмин-Нос.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой - либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

1.2.1. Целевые ориентиры освоения Программы по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Первая младшая группа (от 1,5 до 3 лет)

Программа «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни:

1.Ориентируется в частях собственного тела (голова, лицо, руки, ноги, спина);

2.Имеет представление о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить, голова - думать, запоминать.

Физическая культура. Обеспечение гармоничного физического развития:

1.Сформирована правильная осанка;

2.Развита инициатива, самостоятельность и творчество в двигательной активности; способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

3.Развит интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях;

4.Способен сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

5.Способен ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; умеет действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;

6.Умеет ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть бросать, катать); прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры:

1.Развито желание играть вместе с воспитанниками в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;

2.Способен играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);

3.Умеет передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме, как их беречь и ухаживать за ними;

2. Имеет представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

3. Имеет представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки,

закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма;
4. Сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Физическая культура

1. Бегает свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
2. Строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;
3. Отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
4. Отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;
5. Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Подвижные игры.

1. Играет в игры с правилами, самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений; игры с более сложными правилами со сменой видов движений;
2. Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека;
2. Имеет представление о здоровом образе жизни: соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, о значении физических упражнений для организма человека.
3. Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;
4. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Физическая культура:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног; бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
3. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы; перелазит с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
4. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
5. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

6. Развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Подвижные игры.

1. Выполняет ведущую роль в подвижной игре.
2. Осознанно относится к выполнению правил игры,
3. Проявляет активность, самостоятельность и инициативность в играх с мячами, скакалками, обручами.

Начальные представления о некоторых видах спорта:

1. Имеет представление о некоторых видах спорта;
2. Катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
3. Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору;
4. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения;
5. Развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
4. Иметь представление о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

1. Сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения;
2. Развита быстрота, сила, выносливость, гибкость;
3. Легко ходит, бегает, отталкивается от опоры;
4. Лазает по гимнастической стенке, меняя темп;
5. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении;
6. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;
7. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
8. Имеет представление о различных видах спорта, о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

1. Способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество;
2. Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1. Соблюдает принципы рационального питания;
2. Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умении использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
3. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

1. Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;
2. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске;
3. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
4. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе;
5. Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
6. Развита координация движений и ориентировка в пространстве.
7. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
8. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
9. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Подвижные игры:

1. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования);
2. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей;
3. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.2.2. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Согласно пункта 3.2.3. ФГОС ДО «...при реализации рабочей программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой

эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по направлению «Физическая деятельность» в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на:

• Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны).

• Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

• Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

• Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Разделы	Задачи
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
Физическая культура	1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. 2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. 3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. 4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

	5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
Содержание психолого-педагогической работы представлено в пособии:

Первая младшая группа (от 1,5 до 3 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.131-132
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.132
Средняя группа (от 4 до 5 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.132-133
Старшая группа (от 5 до 6 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования ия «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.133
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.133-134

Физическая культура
Содержание психолого-педагогической работы представлено в пособии:

Первая младшая группа (от 1,5 до 3 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.134
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.134-135
Средняя группа (от 4 до 5 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.135-136
Старшая группа (от 5 до 6 лет)
Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.136
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, стр.137

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы. Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с возрастом воспитанников

Формы	Методы	Средства
Первая младшая группа (от 1,5 до 3 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения -Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, - Художественная литература.
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию -Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения -Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям Оздоровительной работы, художественная литература.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)		
- Специально организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)	- Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий,	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение

- Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения -Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	зрительных ориентиров - Имитация - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Старшая группа (5-6 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения -Точечный массаж - Самостоятельная двигательная Деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Наглядный метод: • показ упражнений(взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям Оздоровительной работы, художественная литература
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
- Специально- организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры -Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз -Дыхательные упражнения -Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература.

Средства реализации рабочей программы

Возраст воспитанников	Средства реализации рабочей программы
Первая младшая группа (1,5-3 года) Вторая младшая группа (3-4 года)	-демонстрационные и раздаточные; -визуальные; -естественные и искусственные; -реальные средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); -игровой (игрушки, игры и другое); - коммуникативной (дидактический материал); -музыкально - художественной (аудио записи)
Средняя группа (4-5 лет)	- демонстрационные и раздаточные; -визуальные; -естественные; -реальные; -средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); -игровой (игрушки, игры и другое); -музыкально-художественной (аудио записи)
Старшая группа (5-6 лет) Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	-демонстрационные и раздаточные; -визуальные; -естественные и искусственные; -реальные и виртуальные; -средства, направленные на развитие деятельности воспитанников: двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое); - игровой (игрушки, игры и другое); -музыкально-художественной (аудио записи)

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
Первая младшая группа (1,5-3 года)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (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
Вторая младшая группа (3-4 года), Средняя группа (4-5 лет), Старшая группа (5-6 лет), Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	

Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (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
Групповой	Дети по указанию педагога 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).
Индивидуальный	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.

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности.

Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурная практика (культурный вид деятельности) - передаваемые взрослыми детям общие умения, способы осуществления той или иной деятельности. Это умение играть, рисовать, общаться с другими людьми, исследовать окружающий мир различными способами, слушать художественный текст и другое.

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни, обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка.

Организованная образовательная деятельность инструктора по физической культуре и воспитанников по рабочей программе происходит, в основном, в первой половине дня, и во второй половине дня. Для решения образовательных задач инструктор по физической культуре эффективно взаимодействуют с детьми, создавая условия для организации культурных практик, ориентированных на проявление у детей самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

В процессе культурных практик инструктором по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей в совместной деятельности.

Культурные практики:

- здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультурный досуг)
- игрового взаимодействия (игры-эстафеты, задания по подгруппам)
- формирования поведения и отношений (загадки, стихи про спорт)
- свободные детские деятельности (создание условий для самостоятельной деятельности)

Организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

Игровая деятельность - форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

Игры с правилами:

• дидактические;

• подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности), хороводные;

Познавательная деятельность - форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.

Виды познавательной деятельности:

• беседа,

• рассматривание альбомов, картин,

• дидактические игры,

• обыгрывание проблемных ситуаций.

Познавательно-исследовательская деятельность- форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.

Коммуникативная деятельность - форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Формы общения со взрослым:

• ситуативно-деловое;

• внеситуативно-познавательное;
• внеситуативно - личностное.
Формы общения со сверстником:
• эмоционально-практическое;
• внеситуативно - деловое;
• интуитивно-деловое.
Двигательная деятельность - форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: утренняя гимнастика, подвижные игры, хороводные игры.
Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья, включающая в себя:
• анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных:
• учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии;
• создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;
• использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.
Культурно-досуговая деятельность - развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам, что позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.
Виды культурно-досуговой деятельности: спортивные праздники, физкультурные развлечения, показ презентаций по темам: «Олимпийские игры», «Зимние виды спорта», «Загадки о спорте» и др.
Самостоятельная деятельность - содействие развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного). Побуждение детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.
Способы поддержки инициативы детей:
• создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
• создание условий для свободного выбора участников совместной деятельности
• создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
• не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.
• создание ситуации успеха

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей дошкольного возраста представлено: в основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 145-152.

Важнейшее условие обеспечения целостного развития личности ребенка - развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель - создание условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни Учреждения.

Задачи взаимодействия Учреждения с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в Учреждении и семье, с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов с родителями;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в Учреждении, районе (городе, крае); в проектирование и организацию РППС
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного Учреждения заложены следующие **принципы**:

• единый подход к процессу воспитания ребенка;
• открытость ДОУ для родителей;
• взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
• уважение и доброжелательность друг к другу;
• дифференцированный подход к каждой семье.

Система взаимодействия с родителями:

• ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих и групповых родительских собраниях, мероприятиях, проводимых внутри ДОУ;
• ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
• участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, творческих конкурсах, выставках ДОУ;
• обучение конкретным приемам, методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности: на семинарах - практикумах, кон
сультациях, мастер-классах.

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:
- папки передвижки, консультации специалистов;
- анкетирование, этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

В Учреждении работа с родителями осуществляется на основе целенаправленного проектирования совместной деятельности, вместе с тем, учитывает интересы и инициативы семей дошкольников, посещающих детский сад.

2.6. Взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
2	Воспитатели	Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально-техническое обеспечение и оснащенность способствует осуществлению процесса образовательной деятельности и реализации образовательной программы дошкольного образования ДОУ и организовано в соответствии с:
• санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
• требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);

• требованиями к оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
• требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы);
• правилами пожарной безопасности и электробезопасности.

Материально-техническое обеспечение развивающей предметно - пространственной среды

Объект	Характеристика оснащения объекта
Прогулочные участки	На территории Учреждения оборудовано 4 участка (отдельно для каждой группы). На участках имеются зеленые насаждения, малые формы, игровое уличное оборудование в соответствии с возрастом и требованиями СанПиН.
Спортивная площадка	Спортивная площадка имеет травяное покрытие, оснащена: турники, шведская стенка, гимнастические бревна, формы для подлезания, лазания.
Спортивно-музыкальный зал	Оснащен: мебелью (стулья), музыкальный центр, детские музыкальные инструменты, мячи, скакалки, кегли, мешочки для метания и др.) имеются детские тренажеры, шведская стенка, гимнастические скамейки. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

Обеспеченность методическими материалами

От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.- 3е изд., испр. И доп.. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368с.	
Физическое развитие	•Планы физкультурных занятий. 2-3 года/ С.Ю.Федорова. – М.: Мозаика-синтез, 2020 •Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет / С.Ю.Федорова. – М: Мозаика – Синтез, 2017 •Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет / С.Ю.Федорова. – М: Мозаика – Синтез, 2017 •Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет / С.Ю.Федорова. – М: Мозаика – Синтез, 2017 •Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа / Л.И.Пензулаева. – М: Мозаика-Синтез, 2012 •Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет / Л.И.Пензулаева. – М: Мозаика-Синтез, 2014 •Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет / Л.И.Пензулаева. – М: Мозаика-Синтез, 2014 •Малоподвижные игры и игровые упражнения. 3-7 лет / М.М.Борисова – М.: Мозаика-Синтез, 2020- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, - 144с.
Наглядно-дидактические пособия	Картотека сюжетных картинок «Зимние виды спорта и спортивные дисциплины»

	Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня»

Средства обеспечения Программы

Учреждение самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы

Специальные помещения	Основные пособия и оборудование
Физкультурный зал	Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий, тренажёры, маты, ребристые дорожки
Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, атрибуты для профилактики нарушения зрения, бактерицидные лампы
Медицинский блок	Ростомер, кушетка, тонометр, весы, медикаменты для оказания первой медицинской помощи, компьютер, бактерицидные лампы

3.2. Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Непосредственно - образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- первая младшая группа (1,5-3 года) - не более 10 мин;
- вторая младшая группа (3-4 года) – не более 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) - не более 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) - не более 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей разных возрастных групп.

Примерный перечень событий, праздников, мероприятий.

Месяц	Мероприятия	Возраст
Сентябрь	Подвижные игры, состязательные эстафеты к месячнику безопасности детей	Средний, Старший возраст
Октябрь	Осенний спортивный праздник «Осенние игры».	Все группы
Ноябрь	Развлечение «Традиционные игры и состязания народов севера»	Старший возраст.
Декабрь	Неделя здоровья (физкультурные досуги, подвижные игры). «Зимние забавы».	Средний, Старший возраст
Январь	Развлечение «Мы растем здоровыми».	Все группы
Февраль	«Супер-папа-», посвященный Дню Защитника Отечества	Средний, Старший возраст
Март	Спортивные эстафеты	Средний, Старший возраст
Апрель	«Папа, мама, я – спортивная семья» День Ворона	Средний, Старший возраст
Май	Спортивный праздник «Мир нужен всем!»	Все группы
Июнь	Развлечение, посвященное Дню защиты детей	Все группы

VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
(Краткая презентация Программы)

Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа

В ДОУ функционируют следующие возрастные группы общеразвивающей направленности (всего 4 группы):

- для детей от 1,5 до 3 лет (первая младшая группа);
- для детей от 3 до 4 лет (вторая младшая группа);
- для детей от 4 до 5 лет (средняя группа);
- для детей от 5 до 6 лет (старшая группа);
- для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Рабочая программа ориентирована на детей дошкольного возраста (1,5 -7 лет), построена с учетом индивидуальных особенностей детей.

Используемые примерные Программы

Рабочая программа по направлению «Физическая культура» образовательная область «Физическое развитие», регламентирующая образовательную деятельность в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Ненецкого автономного округа «Детский сад п. Нельмин-Нос» (далее - ДОУ). Рабочая программа основывается на следующие нормативные документы:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13»;
• Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
• Устав ДОУ.
Данная рабочая программа является обязательной частью образовательной программы дошкольного образования ДОУ.
Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском. Срок реализации рабочей программы 1 год

Цели и задачи реализации рабочей Программы.

Обязательная часть Программы разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016, – 368с.
Содержание образовательной области «Физическое развитие»направлено на достижение **цели**: Создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;
6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
7. обеспечение физического и психического благополучия.

Результаты освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой- либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения рабочей программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное - это постепенное овладение жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей дошкольного возраста представлено: в основной образовательной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»/ под.ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, с. 145-152.

Важнейшее условие обеспечения целостного развития личности ребенка - развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель - создание условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни Учреждения.

Задачи взаимодействия Учреждения с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в Учреждении и семье, с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов с родителями;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,

организуемых в Учреждении, районе (городе, крае); в проектирование и организацию РППС

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного Учреждения заложены следующие **принципы**:

• единый подход к процессу воспитания ребенка;
• открытость ДОУ для родителей;
• взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
• уважение и доброжелательность друг к другу;
• дифференцированный подход к каждой семье.

Система взаимодействия с родителями:

• ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих и групповых родительских собраниях, мероприятиях, проводимых внутри ДОУ;
• ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
• участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, творческих конкурсах, выставках ДОУ;
• обучение конкретным приемам, методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности: на семинарах - практикумах, консультациях, мастер-классах.

Основные направления и формы взаимодействия с семьёй

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- папки передвижки, консультации специалистов;
- анкетирование, этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;
- в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

В Учреждении работа с родителями осуществляется на основе целенаправленного проектирования совместной деятельности, вместе с тем, учитывает интересы и инициативы семей дошкольников, посещающих детский сад.

Приложение 1

Перспективное планирование непосредственно-образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Первая младшая группа (2-3 года)

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88с. (далее - Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.»)

месяц	неделя	Программные задачи	дата	источник
Сентябрь	1	(улица): Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем. Формировать умение действовать по сигналу. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах. На месяц: Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	2	с. 2-3л.», с. 21-22
	2	(улица): Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем. Формировать умение действовать по сигналу. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 22
	3	(улица): Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за воспитателем, закреплять умение прыгать на месте на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 23-24
	4	(улица): Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за воспитателем, закреплять умение прыгать на месте на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 24-25
	5	(улица): Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать врассыпную.	2	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с.25-26
Октябрь	1	На месяц: Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	1	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 28
	2	(улица): Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать врассыпную.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 28-29

	3	(улица): Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 29-30
	4	(улица): Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 31
	5	(улица): Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в и/играх. Повтор от 26.10.2020г	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с.32
Ноябрь	**1**	На месяц: Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	2	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 34 с. 35
	2	(улица): Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в и/играх.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 35-36
	3	(улица): Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 37
	4	(улица): Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 38
	5	Повторить занятие от 26.11.2020г	1	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с.38-39
Декабрь	**1**	(улица): Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе. На месяц: Формировать умения в основных видах движений - ходьбе, беге и прыжках. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей	2	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.»

	2	(улица): Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 41-42
	3	(улица): Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 42-43
	4	(улица): Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 44
	5	(улица): Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений. Развитие двигательной активности через игровую деятельность (по выбору детей)	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с.45
Январь	**1**	на месяц: Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. (улица): Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 47
	2	(улица): Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба). Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 48
	3	(улица): Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба). Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 49-50
Февраль	**1**	На месяц: Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. (улица): Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 53-54
	2	(улица): Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 54-55

	3	(улица): Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 56
	4	(улица): Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 57
Март	**1**	на месяц: Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно, действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. (улица): Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 60
	2	(улица): Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности.	2	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.»,
	3	(улица): Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 62
	4	(улица): Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать на 2-х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 63
	5	Развитие двигательной активности через игровую деятельность (по выбору детей). Повторить от 25.04.21г	2	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 64
Апрель	**1**	На месяц: Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей	1	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 66-67
	2	(улица): Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие; перепрыгивать через веревку на 2-х ногах. Учить отбивать мяч 2мя руками	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 67
	3	(улица): Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие; перепрыгивать через веревку на 2-х ногах. Учить отбивать мяч 2мя руками.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 68-69
	4	(улица): Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 69-70
	5	(улица): Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции. Повторить от 26.04.2021г	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с.71

Май	**1**	(улица): Учит детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию. На месяц: Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	2	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.»,
	2	(улица): Учит детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию	2	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.»,
	3	(улица): Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений.	3	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 74-75
	4	(улица): Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений.	3	«Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 75-76
	5		1	Федорова С.Ю. «Ф. к. в д.с. 2-3л.», с. 77

Примечание: Мес. – месяц, Нед. – неделя, «Ф. к. в д.с. 2-3л.», - «Физическая культура в детском саду 2-3 лет» по ФГОС, с. – страница, г. – год.

Вторая младшая группа (3-4)

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2014,- 80с. (далее - Пензулаева Л.И. «Ф. к. в д.с. 3 - 4 г.»)

месяц	**неделя**	**Программные задачи**	**дата**	**источник**
Сентябрь	**1**	Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании, бросках вперед. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе и беге в разных направлениях. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	2	Пензулаева Л.И. «Ф. к. в д.с. 3 - 4 г.», с. 27-28 с.23-24

	2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте	3	с. 23-24 с. 28 с.24-25
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу, при бросание мяча вперед. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании	3	с. 24-25 с.28 с.25-26
	4	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании. Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании, бросании мячей вперед. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	3	с. 25-26 с.28 с.26-27
	5	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Повторить занятие от 16.09 Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя устойчивое равновесие. Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании, бросании мячей вперед	2	с.26-27 с.28
Октябрь	**1**	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1	с. 28-29
	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе под шнуром; в перекатывание мяча. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	3	с. 28-29 с.32 с.29
	3	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять детей в ходьбе и беге между двумя линиями; в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	3	с. 29 с.33 с.30-31

	4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять детей в прыжках через шнур; в прокатывание мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	3	с. 30-31 с.33 с.31-32
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Упражнять в прокатывании мяча, прыжках с продвижением вперед. Развитие двигательной активности через игровую деятельность (по выбору детей)	3	с.31-32 с.33
Ноябрь	**1**	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Закрепить, в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	2	с. 33-34 с. 33-34
	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, упражнять в прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании под дугой. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	3	с. 34-35 с.38 с. 34-35
	3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании Упражнять детей в равновесие – ходьбе из обруча в обруч; в прыжках из обруча в обруч. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	3	с. 35-37 с.38 с. 35-37
	4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прыжках; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	3	с. 37-38 с.38 с. 37-38

	5	Повторить занятие от 19.11.2020г	1	с.35-37
Декабрь	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия при подлезании; упражнять с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	2	с. 43 с. 38-40
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять детей в равновесие; в прыжках из обруча в обруч; в метание снежка. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	3	с. 38-40 с.43 с.40-41
	3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	3	с. 40-41 с.43 с.41-42
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	3	с. 41-42 с.43 с.42-43
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Закрепить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Развитие двигательной активности через игровую деятельность (по выбору детей)	3	с.42-43 с. 42-43

Январь	**1**	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ползание; ходьбе по снежному валу; в прокатывание мячей друг другу. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	3	с. 43-45 с.49 с. 43-45
	2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; учить приземляться на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча в ворота; развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	3	с. 45-46 с.49 с. 45-46
	3	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и со скамейки; в катание мяча между предметами. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	3	с. 46-47 с.49 с.46-47
Февраль	**1**	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в подлезании, не касаясь руками пола; в ходьбе по снежному валу; в катание мяча в прямом направлении. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	3	с. 50 с.54 с. 50
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять в равновесие - ходьбе по скамейке, с перешагиванием через кубик; в прыжках с высоты. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	3	с. 51-52 с.54 с. 51-52

	3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять детей в прыжках из ямки в ямку, через шнуры; в катание мяча друг другу; в бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	3	с. 52-53 с.54 с. 52-53
	4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Развивать глазомер и ловкость при бросании мяча вдаль; повторить подлезания под дугу, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	3	с. 53-54 с.54 с.53-54
Март	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в подлезании по шнур; в перепрыгивание через шнуры; в бросание мяче вдаль. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	3	с. 54-55 с.59 с. 54-55
	2	Упражнять в ходьбе по шнуру; в метание - перебрасывание мяча друг другу; в прокате мяча до флажка. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	2	с. 59 с.56-57
	3	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в прыжках через шнуры; с высоты; в метание и бросание вверх и ловле мяча двумя руками. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	3	с. 56-57 с.59-60 с.57-58
	4	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнять в лазание под шнур; в перепрыгивание через две линии; в прыжках из обруча в обруч; в перебрасывание мяча через шнур. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	3	с. 57-58 с.60 с.58-59

	5	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развитие двигательной активности через игровую деятельность (по выбору детей). Повторить от24.03.2021г	2	с. 58-59 с.60
Апрель	**1**	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	1	с. 60-61
	2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры; метание мячей вдаль; ходьбу по доске, положенной на пол. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	3	с. 60-61 с.64 с.61-62
	3	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в прокатывание мяча между предметами; в лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	3	с. 61-62 с.65 с.62-63
	4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять детей в прокатывание мяча в воротики; в проползание между кеглями; в ходьбе по скамейке с различными положениями рук. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	3	с. 62-63 с.65 с.63-64
	5	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить: лазанье под дугу; прыжки с продвижением вперед на двух ногах; прыжки через шнуры. Повторить от 26.04.2021г	3	с.63-64 с.65 с.63-64
Май	**1**	Закреплять лазание под дугу (высота 50см); повторить ползание между предметами. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	2	Повторение упражнений, освоенными на физкультурных занятиях с.65-66

	2	Закрепит ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	2	Повторение упражнений, освоенными на физкультурных занятиях с.65-66
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотом на «углах» площадки; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	3	с. 66-67 Повторение упражнений, с.66-67
	4	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	3	с. 67-68 Повторение упражнений, с.67-68
	5	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	1	с. 68

Примечание: Мес. – месяц, Нед. – неделя, «Ф. к. в д. с. 3 - 4 л.» - «Физическая культура в детском саду 3 – 4 лет» по ФГОС, с. – страница, г. – год.

Средняя группа (4-5)

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 112с. (далее - Пензулаева Л.И. «Ф. к. в д. с. 4

месяц	**неделя**	**Программные задачи**	**дата**	**источник**
Сентябрь	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	2	Пензулаева Л.И. «Ф. к. в д. с. 4 – 5 л.», с. 21 с. 19-20

	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча	3	с. 20 с. 23-24 с.21-22
	3	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	3	с. 23 с. 26 с.24-25
	4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в бросание мяча, лазанье под дугу, в прыжках на двух ногах между кубиками. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	3	с. 26 с. 29 с.26-28
	5	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры	2	с. 28-29 с.32-33
Октябрь	**1**	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1	с. 30-32
	2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	3	с. 32 с. 34 с.33-34

	3	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяча между 4-5предметами, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	3	с. 34 с. 36 с.35
	4	Закрепить ходьбу в колонне по одному; упражнять в подбрасывание мяча двумя руками, в лазанье под дугу и прыжках на двух ногах через 4-5линий. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	3	с. 35-36 с. 38 с.36-37
	5	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в прокатывание мяча Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Повторить занятие от 22.10.20г	3	с. 37-38 с.40-41
Ноябрь	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить с детьми ходьбу и бег между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	2	с. 39-40 с. 40
	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывание мяча друг другу	3	с. 41-42 с.43 с. 42

	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание с опорой на ладони и ступни – «как медвежата»	3	с. 43-44 с.45 с. 44
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; в прыжках на двух ногах до кубика; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	3	с. 45-46 с. 46-47 с.46
	5	Повторить занятие от 23.11.20г	1	с.45-46
Декабрь	**1**	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	2	с. 49 с. 48-49
	2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по шнуру; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие, в прокатывание мяча. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	3	с. 49 с. 51 с.50-51
	3	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	3	с. 51 с. 54 с.52-53

	4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках, в перешагивании через набивные мячи. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	3	с. 54 с. 54 с.54-56
	5	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии; в прыжках на двух ногах. Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Развитее двигательной активности через игру (по выбору детей)	3	с. 56 с.59
Январь	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывание мяча вверх	3	с. 57-58 с. 60-61 с.58
	2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и отбивание мяча одной рукой о пол	3	с. 59-60 с.62-63 с. 60
	3	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить занятие от 20.01.21г.- Закрепить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в прыжках на двух ногах справа м слева от шнура	3	с. 61-62 с.62-63 с. 62
Февраль	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках, в перебрасывание мячей друг другу	3	с. 65-66 с.67 с. 66
	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	3	с. 67-68 с.68-69 с. 68

	3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Закрепить ходьбу и бег врассыпную между предметами; упражнять в метание мешочков в вертикальную цель; закреплять навык ползания на четвереньках	3	с. 69-70 с.70 с. 70
	4	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. Закрепить с детьми ходьбу с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	3	с. 70-71 с. 72 с. 70-71
Март	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	3	с. 72-73 с.73-74 с. 73
	2	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	2	с. 76 с. 74-75
	3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	3	с. 75-76 с. 77-78 с.76-77
	4	Закрепить ходьбу и бег по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжками. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	3	с. 77 с. 79 с.78

	5	Повторить ходьбу и бег врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять лазанье по гимнастической стенке; в ходьбе по доске; упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	2	с. 79 с.82
Апрель	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	1	с. 80-81
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; повторить задания в равновесии и прыжках, метание мешочков в горизонтальную цель. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	3	с. 81 с.84 с. 82-83
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мячей в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места «Кто дальше прыгнет». Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	3	с. 83 с. 85-86 с.84-85
	4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах (дистанция 3м). Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	3	с. 85 с. 87-88 с.86
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Повторить занятие от 22.04.21г.	3	с.87 с.89 с.86
Май	**1**	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задание с бегом и прыжками. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	2	с. 90-91 с. 88-89

	2	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места и прокатывание мяча между кубиками	2	с. 92 с. 89
	3	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках через скакалку; развивать ловкость в упражнениях с мячом, в метание мешочков на дальность	3	с. 89-90 с.93-94 с. 90
	4	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Повторить занятие от 19.05.21г. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель и прыжки через скакалку.	3	с. 91-92 с. 93-94 с. 92
	5	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	1	с.92-93

Примечание: Мес. – месяц, Нед. – неделя, «Ф. к. в д. с. 4 - 5 л.» - «Физическая культура в детском саду 4 - 5 лет» по ФГОС, с. – страница, г. – год.

Старшая группа (5-6)

Пензулаева Л И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 128с. (далее - Пензулаева Л.И. «Ф. к. в д. с. 5 - 6 л.»)

месяц	**неделя**	**Программные задачи**	**дата**	**источник**
Сентябрь	**1**	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча	2	с. 17-19 с. 15-17

	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; сохранять устойчивое равновесие; в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. Повторить ходьбу и бег (до 1,5 мин.) между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	3	с. 17 с. 20-21 с.19-20
	3	Повторить ходьбу и бег (до 1,5 мин.) между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Повторить бег, продолжительностью до 1минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	3	с. 20 с. 24 с.21-23
	4	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по канату. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед	3	с. 23-24 с.26-27 с.24-26
	5	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Повторить занятие от 23.09.20г.- Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	2	с. 26 с.26-27
Октябрь	**1**	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	1	с. 28-29

	2	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	3	с. 29 с. 29-30 с.30-32
	3	Повторить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игорные упражнения с бегом и прыжками. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	3	с. 32 с. 32 с.33-34
	4	Закрепить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	3	с. 34-35 с.35 с.35-37
	5	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». Повторить занятие от 26.10.20г. Закрепить ходьбу парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	3	с. 37 с.37-38 с.37
Ноябрь	**1**	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Закрепить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	2	с. 39-41 с. 41
	2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить бег; игровые упражнения с мячами, в равновесии и прыжках. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	3	с. 42-43 с.41 с. 43

	3	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	3	с. 44 -45 с. 43-44 с.45
	4	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках, подлезания под шнур.	3	с. 46 -47 с. 45-46 с.47
	5	Повторить занятие от 23.11.20г. Закрепить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	1	с. 46-47
Декабрь	**1**	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	2	с.50-51 с.48-49
	2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	3	с. 49-50 с. 52-53 с.51-52
	3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании набивного мяча. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	3	с. 52 с. 54-55 с.53-54

	4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при ходьбе по снежной дорожке. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	3	с. 54 с. 57-58 с.55-57
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. Развитее двигательной активности через игру (по выбору детей)	3	с. 57 с.61
Январь	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	3	с. 59-60 с. 63 с.60
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	3	с. 61-62 с. 65 с.63
	3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	3	с. 63-64 с. 66-67 с.64

Февраль	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, ходьбу по снежным дорожкам. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	3	с. 68-69 с. 69-70 с.69
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье между набивных мячей; в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловли его после отскока о пол двумя руками	3	с. 70-71 с. 71 с.71
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине «Проползи – не урони».	3	с. 71-72 с.73 с. 72-73
	4	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. Закрепить непрерывный бег; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом	3	с. 73-74 с. 75 с. 73-74

Март	**1**	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	3	с. 76-77 с. 78-79 с.77-78
	2	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	2	с. 80-81 с. 79-80
	3	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	3	с. 80 с. 83 с.81-82
	4	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии	3	с. 82 с. 85 с.83-84
	5	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии, в перешагивании через набивные мячи. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	2	с.84 с.87
Апрель	**1**	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1	с. 86-87
	2	Закрепить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	3	с. 87 с. 89 с.88-89

	3	Закрепить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	3	с. 89 с. 91 с.89-91
	4	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	3	с. 91 с. 93-94 с.91-93
	5	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон). Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	3	с.93 с.96 с.94-95
Май	**1**	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	2	с. 97-98 с. 95-96
	2	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	2	с. 99-100 с. 96-97
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча и лазанье под дугу (обруч). Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем	3	с. 97 с. 101-102 с.98-99

	4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	3	с. 99 с. 104 с.100-101
	5	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1	с.101

Примечание: Мес. – месяц, Нед. – неделя, «Ф. к. в д. с. 5 - 6 л.» - «Физическая культура в детском саду 5 - 6 лет» по ФГОС, с. – страница, г. – год.

Подготовительная к школе группу (6-7 лет)

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 112с. (далее - Пензулаева Л.И. «Ф. к. в д. с. 6 - 7 л.»).

месяц	**неделя**	**Программные задачи**	**дата**	**источник**
Сентябрь	**1**	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	Пензулаева Л.И. «Ф. к. в д. с. 6 - 7 л.» с.11 с. 9
	2	Закрепить бег колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	3	с.10 с.14 с. 11

	3	Закрепить умение детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передачи мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	3	с. 13 с.16 с. 15
	4	Закрепить с детьми ходьбу и бег с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	3	с. 16 с. 18 с. 16-17
	5	Закрепить чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	2	с. 18 с. 22
Октябрь	**1**	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	1	с. 20-21
	2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	3	с. 21-22 с. 24 с.22-23

	3	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	3	с. 23-24 с. 26-27 с.24-25
	4	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	3	с. 26 с.28-29 с.27-28
	5	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Повторить занятие от 26.10	3	с.28 с..32 с.28
Ноябрь	**1**	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	2	с. 29-32 с. 32
	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закрепить навык бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	3	с. 32-34 с.34 с. 34

	3	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии	3	с. 34-36 с.36 с.36
	4	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	3	с. 37-38 с. 39 с.38-39
	5	Повторить занятие №34 от 23.11 Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1	с.37-38
Декабрь	**1**	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом	2	с. 41-42 с. 40-41
	2	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	3	с. 41 с. 43-44 с.42-43

	3	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задание с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	3	с. 43 с.46-47 с. 45-46
	4	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по- медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	3	с. 46 с. 48-49 с.47-48
	5	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по- медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками; провести подвижную игру «Два Мороза». Развитие двигательной активности через игровую деятельность (по выбору детей)	3	с. 48 с.51-52
Январь	**1**	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки». Закрепить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	3	с. 49-51 с. 54 с.51
	2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другу; повторить катание друг друга на санках. Закрепить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	3	с. 52-53 с. 56 с.53-54

	3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в ходьбе по дорожке; разучить игру «По местам!» Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур	3	с. 54-56 с. 58 с.56
Февраль	**1**	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	3	с. 59 с. 60-61 с.60
	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	3	с. 61-62 с.62-63 с.62
	3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	3	с. 63-64 с. 64-65 с.64

	4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	3	с. 66 с. 65-66
Март	**1**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	3	с. 72-73 с. 73-74 с.73
	2	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	2	с. 75-76 с. 74-75
	3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре	3	с. 75 с. 78-79 с.76-78
	4	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	3	с. 78 с. 80-81 с.79-80
	5	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	2	с. 80 с. 82-83
Апрель	**1**	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	1	с. 81-82
	2	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг – другу	3	с. 82 с.84 с.83

	3	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг – другу. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	3	с. 84 с. 86-87 с.84-86
	4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	3	с. 86 с. 88 с.87-88
	5	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку	3	с. 88 с.90 с.88-89
Май	**1**	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	2	с.92 с. 89-90
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	3	с. 93-95 с. 90-91
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии	3	с. 91 с. 96 с.92-93
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Повторить занятие от 19.05.21г Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	3	с. 93 с.96 с.95-96

	5	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	1	с.96

Примечание: Мес. – месяц, Нед. – неделя, «Ф. к. в д. с. 6 - 7 л.» - «Физическая культура в детском саду 6 -7 лет» по ФГОС, с. – страница, г. – год.

Приложение 2

Примерный перспективный план работы с родителями

Месяц	**Формы работы**
Сентябрь	Консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год
Октябрь	Консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. «Роль движений в жизни ребёнка»
Ноябрь	Оформление информационного стенда. Взаимодействие с родителями по созданию системы закаливания в семье
Декабрь	- «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия» Оформление информационного стенда.
Январь	Оформление информационного стенда. Профилактика нарушений осанки у детей.
Февраль	Подготовка родителей, детей и воспитателей к мероприятию. Разучивание стихов к 23 февраля.
Март	Оформление информационного стенда. Подвижные игры на улице и дома.
Апрель	"Мама. папа, я - спортивная семья!" День здоровья
Май	- «Закаливание детей в летний период- использование естественных природных факторов для укрепления детского организма»