ПРИНЯТА
На заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 114-А от 31.08.2023г.
Заведующий ГБДОУ № 22
Колпинского района СПб
_____ Куликова Ю.А.

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

Коковашиной Елены Анатольевны

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 22
Колпинского района Санкт-Петербурга

2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023 год

Заведующий
Куликова Юлия
Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Заведующий Куликова Юлия Анатольевна
Дата: 2023.09.01 09:36:22 +03'00'

Содержание

Раздел		№стр.
I.	**Целевой раздел**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Планируемые результаты программы	5
1.4.	Характеристика физического развития детей	7
1.5.	Педагогическая диагностика	12
II.	**Содержательный раздел**	14
2.1.	Тематическое планирование	14
2.2.	Планирование образовательной области «Физическое развитие». Ранний возраст. Дошкольный возраст.	25
2.3.	Структура реализации образовательной деятельности	53
2.4.	Модель организации образовательного процесса	54
2.5.	Региональный компонент	55
2.6.	Взаимодействие с родителями	56
2.7	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	57
III.	**Организационный раздел**	58
3.1.	Режим двигательной активности	58
3.2.	Предметно – развивающая среда	59
3.3.	Методическое обеспечение образовательной деятельности	60

Приложение

Расписание занятий
Режимы двигательной активности
Физкультурно – оздоровительная работа
Ежедневное планирование
Мониторинг

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой ГБДОУ детский сад
- № 22 Колпинского района СПб, построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО;
- Региональной программы
- Положении о Рабочей программе инструктора по физической культуре в ГБДОУ детский сад № 22 Колпинского района СПб
- Лицензия (рег. № 2420 от 01.12.2016г. серия 78 Л02 № 0001366 на право осуществления образовательной деятельности, срок действия – бессрочно)

Целевой раздел Рабочей программы соответствует Федеральной программе

1.2. Целью рабочей программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение следующих задач Федеральной программы:

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

Рабочая программа построена на следующих принципах Федеральной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе компонентов своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Планируемые результаты реализации ФОП ДО в РПВ соответствуют:

Планируемые результаты ребенка в раннем возрасте

К трем годам;

- развита крупная моторика, активно используются освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- осуществляет поисковые и обследовательские действия;
- активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе.

Планируемые результаты ребенка в дошкольном возрасте

К четырем годам:

- демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем для всех темпе;
- демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов.

Планируемые результаты ребенка в дошкольном возрасте.

К пяти годам:

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные дви-

жения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;
- принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

<u>Планируемые результаты ребенка в дошкольном возрасте</u>

К шести годам:

- демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий.

.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы

К концу дошкольного возраста:

- сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- стремится сохранять позитивную самооценку;
- проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. Вторая группа детей раннего возраста (второй год жизни)

Росто-весовые характеристики

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек -86,1см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет11-12часов.

Развитиецентральнойнервнойсистемынаэтомэтапехарактеризуетсязамедлениемростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начинаяс16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

Развитие моторики. Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать

ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющие большинство детей (90%)может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года) ;подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам).

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже(приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). Простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

Первая младшая группа (третий год жизни)

Росто-весовые характеристики

Среднийвесмальчиковсоставляет14,9кг., девочек–14,8кг.
Средняядлинателаумальчиковдо 95,7 см, у девочек– 97,3см.

Функциональное созревание

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

Детские виды деятельности. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний росту мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек -100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит непроизвольный, непосредственный характер. Наряду с непроизвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. Наосновенакопленияпредставленийопредметахокружающегомирауребенкаинтенсивноразвив

ается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит непроизвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики.

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109смвпятьлет, у мальчиков– от102 смвчетырегодадо110 см в пять лет.

Функциональное созревание.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и меж полушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку— величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно – схематическое мышление.

Интенсивно формируется воображение. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативные формы общения, в частности – вне ситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно – деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместным и видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-не успеха и др.).

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто – весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9кг в шесть лет, у девочек –от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек–от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание.

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной

креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются вне ситуативно-познавательная и вне ситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться вне ситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто – весовые характеристики.

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годамдостигает123,9, у девочек– 123,6см.

Функциональное созревание.

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полу ростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В тоже время все эти свойства нервных процессов характеризуются не устойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции.

К шести – семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейро – физиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает10-15 минут.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе мало формализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно эстетического развития.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребенка, педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

Педагогический мониторинг проводится по методике «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста» - Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович (см. приложение).

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение - Свободные беседы - Специально диагностические ситуации	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь - Май

2. Содержательный раздел

2.1. Тематическое планирование

Тема месяца	Календарный месяц	Тема недели	Сроки	Задачи	Итоговые мероприятия	Календарь праздников
«До свиданья лето. Здравствуй детский сад!»	Сентябрь	Тематический день	01.09.2023	1. Вспоминаем правила поведения и безопасности в физкультурном зале.	Досуг «День знаний»	1 – Всероссийский праздник «День знаний» 3 – день рождения г. Колпино
		Ты мой друг и я твой друг	04.09.2023 07.09.2023	2. С детьми 1 младшей группы продолжаем учиться здороваться при встрече, и прощаться. Называть друг друга по имени. 3. Развивать коммуникативные навыки в процессе общения детей, эмоциональную отзывчивость.	Коллективный день игры «Соберемся все в кружочек!»	8- Международный день грамотности 8– День рождения Л.Н. Толстого (1828-1910) 9– Международный день красоты 9 – 105 лет со дня рождения русского поэта, писателя и переводчика Б.В.Заходера
		Наши игры и игрушки	11.09.2023 15.09.2023	4. Воспитание бережного отношения к вещам, любимым игрушкам.	Спортивный досуг «В гостях у наших игрушек».	13-Международный день шоколада 15 – Российский день леса
		Город, в котором я живу	21.09.2023	5.Вспоминаем достопримечательности любимого города. Учим чистоговорки на тему.	Игра с настольным макетом.	16 – Всемирный день чистоты
		Неделя безопасности	23.09.2023 27.09.2023	6. Продолжать формировать элементарные навыки безопасного поведения и заботы о своем здоровье.	Игры с напольным макетом «Перекресток»	27 – День воспитателя и всех дошкольных работников 29 – Всемирный день мира
Мониторинг 18.09.2023 – 30.09.2023						

«Осенняя пора»	Октябрь	Осень золотая (деревья, кустарники)	02.10.2023 06.10.2023	1. Расширять представления об осени (сезонные изменения в природе, деревья, кустарники осенью).	Коллаж «Листопад»	1 – Международный день пожилых людей 1 – Международный день музыки 2 – День детского здоровья 6 – Всемирный день улыбки
		Овощи – огород	09.10.2023 13.10.2023	2.Расширять представления детей об овощах (капусте, моркови, картошке, огурце, свекле, луке и др.). 3. Развивать умение узнавать и показывать овощи на картинках и в натуральном виде.	Наблюдение за огородом на подоконнике.	7 – День вежливых людей 14 – День рождения Винни-Пуха
		Фрукты – сад	16.10.2023 20.10.2023	4. Расширять представления о фруктах (яблоке, банане, апельсине, груше, сливе и др.). 5. Развивать умение узнавать и показывать фрукты на картинках и в натуральном виде.	Коллективная аппликация «Вкусные фрукты»	15 – День грибов
		Грибы и ягоды – лес	23.10.2023 27.10.2023	6. Дать первичные представления о грибах, их внешнем виде и особенностях произрастания. 7. Учить различать виды ягод по внешним признакам, запоминать названия, уметь делить их на лесные и садовые.	Выставка «Грибочки на полянке»	21- День разноцветных зонтов 22 – День орехов 28 – День бабушек и дедушек
«Русские народные традиции»	Ноябрь	Животные и птицы (перелетные, зимующие)	30.10.2023 03.11.2023	8.Повторяем знания о животных и птицах (перелетных и зимующих). 9. Дать знания об их внешнем виде, особенностях жизни. Подвижные игры с персонажами птиц и животных.	Игры с реалистичными игрушками-муляжами животных «Кто живет в лесу?»	1 – День зубной щетки 4 – День народного единства
		Хлеб – всему голова	07.11.2023 10.11.2023	1.Воспитывать любовь и уважение к хлебу.	Досуг «Каравай»	10 – День Полиции

				2. Дать первичные знания об особенностях его изготовления.		
		Русская изба	13.11.2023 17.10.2023	1.Сформировать представление о русской избе, ее особенностях строения, материале, предметах быта русских людей в далекие времена. 2.Воспитывать любовь и интерес к русской национальной культуре. Продолжать знакомить с русским народными играми.	Игра с макетом «Избушка»	12 – Синичкин день
		Народно-прикладное искусство	20.11.2023 24.11.2023	1. Формировать у детей интерес к русскому народному фольклору. Познакомить с игрушкой – матрешкой. Досуги «В гости к матрешке».	Выставка «Матрешки»	18- День рождения Деда Мороза в России 19 – День плюшевого Мишки в России 20 –Всемирный день ребенка
		Тематический день День Матери	24.11.2023	1. Воспитывать в ребенке любовь к маме и всем членам семьи. Эстафеты с мамами – совместное мероприятие.	Фотоальбом «Моя мама»	26 – День Матери в России
		Неделя театра	27.11.2023 01.12.2023	1. Продолжать развивать умение слушать чтение сказки взрослыми, внимательно смотреть сказку (театрализованное представление); повторять знакомые фразы и действия (движения) персонажей сказок по подражанию. Подвижные игры со сказочными персонажами.	Показ спектакля «Три медведя»	26 – День Матери в России 30 – Всемирный день домашних животных
«Зимушка-зима»	Декабрь	Здравствуй, зимушка-зима	04.12.2023 08.12.2023	1.Углублять знания детей о зиме (сезонные изменениях в природе, одежде людей). 2. Продолжаем знакомить с зимними видами спорта. Проводим	Выставка детских рисунков «Зимний пейзаж»	4 – Международный день объятий 5 – День рождение русского поэта Ф.И. Тютчева 10 – Международный день

				зимние эстафеты.		прав человека 10 – Всемирный день футбола
		Зимняя одежда, головные уборы, обувь	11.12.2023 15.12.2023	2.Сформировать знания о зимней одежде. Беседы - почему зимой важно беречь свое здоровье, одеваясь по погоде.	Игра «Одень куклу на прогулку зимой»	12 – День Конституции РФ 14 – Всемирный день детского телевидения и радиовещания
		Неделя добрых дел	18.12.2023 22.12.2023	1.Воспитывать интерес к трудовым поручениям взрослого, побуждать оказывать помощь взрослым. 2. Знакомить с профессиями (повар, парикмахер, водитель, врач).	Труд «Наведем порядок в группе», сюжетно-ролевые игры (профессии)	20 – Всемирный день прав ребёнка 21 – День зимнего солнцестояния 21 – День рождения баскетбола
		Наш весёлый Новый год	25.12.2023 29.12.2023	1. Продолжать знакомить детей с праздником «Новый год», расширять знания о традициях празднования в кругу семьи. 2. Подвижные игры зимой.	Коллаж «Новый год»	27 – День вырезания снежинки из бумаги 28 – Международный день кино 28 – День шоколадных конфет 31 – Наступление Нового года
«Зима белоснежная»	Январь	Зимние забавы	09.01.2024 12.01.2024	1. Познакомить с новыми зимними играми и забавами.	Музыкальный досуг «Зимние забавы»	7 – Рождество Христово 10 – День памяти А.С. Пушкина 11 – Всемирный день «спасибо».
		Там, где всегда зима	15.01.2024 19.01.2024	1.Расширять и систематизировать знания детей о зиме (сезонные изменениях в природе, одежде людей). Развлечения людей зимой.	Досуги «Веселая зима» Подвижные игры, зимние забавы	18 – День рождения детского телевидения 18 – День прорыва блокады
		Домашние животные и птицы	22.01.2024 26.01.2024	1.Продолжать формировать представления детей о домашних животных и птицах, их	Игры с макетом «Ферма»	21 – Международный день объятий

				особенностях жизнедеятельности и внешнем виде. Уметь называть детёнышей домашних животных.		
		Тематический день – Блокада	27.01.2024	1. Сформировать первичные представления детей о Блокаде, воспитывать любовь к Родине.	Рассматривание фотографий, презентация	27 - День воинской славы России – снятие Ленинградской блокады. 27 – 145 лет со дня рождения писателя П. П. Бажова
		Мой дом, моя семья	29.01.2024 02.02.2024	1.Закреплять знание своего имени, имен членов семьи (различать мама/папа, тетя/дядя, дедушка/бабушка, брат/сестра). 2.Расширять знания о своем доме, как о месте, где живет вся семья; какие предметы в нем находятся.	«Семейный фотоальбом»	28 – Международный день LEGO 30 – День Деда Мороза и Снегурки (слав.)
«Мир вокруг нас»	Февраль	Мебель, посуда, бытовая техника	05.02.2024 09.02.2024	1. Расширять знания детей о посуде, ее видах, материале, из которого она изготовлена. Совершенствовать умение узнавать и показывать посуду на картинках и в натуральном виде. Чистоговорки на тему. 2. Продолжать формировать знания о мебели (5–6 наименований). Развивать умение узнавать и показывать мебель на картинках и в натуральном виде.	Игровая экскурсия на кухню, знакомство с поваром д\с.	7 – День зимних видов спорта в России 8 – День воздушных змеев 10 – День памяти А.С. Пушкина
		Транспорт	12.02.2024 16.02.2024	1. Познакомить детей с основными видами транспорта (земной, водный, воздушный), его особенностями. Досуг «Транспорт разный знаем – весело играем».	Игры-эстафеты с игрушками (транспорт)	11 – 130 лет со дня рождения русского писателя В. В. Бианки 13 – Всемирный день радио 13 – 255 лет со дня рождения писателя И. А.

						Крылова 15 – Всемирный день бегемота 17 – День спонтанного проявления доброты 17 – День рождения А. Барто
		День защитника Отечества	19.02.2024 22.02.2024	1. Дать первичные представления о Дне защитника Отечества, воспитывать любовь к Родине.	Спортивные досуги с участием пап.	19 – Всемирный день китов 22- День Земли 23 – День защитников Отечества
		Неделя профессий	26.02.2024 01.03.2024	1. Продолжать формировать знания о профессиях (врач, повар, парикмахер, водитель). Досуги на тему «Профессии знай – любую выбирай». Подвижная игра «Художник и краски», Эстафеты «Построим дом».	Подвижные игры по теме профессии	
«Весна идет, весне дорогу»	Март	Маму я свою люблю	04.03.2024 07.03.2024	1. Продолжать знакомить детей с праздником мам «8 марта», воспитывать любовь к матери.	Спортивный досуг «Моя спортивная мама»	1 – День кошек в России 3 – 95 лет со дня рождения детской писательницы И. П. Токмаковой 8 – Международный женский день
		Ранняя весна	11.03.2024 15.03.2024	1. Расширять представления детей о весне (сезонные изменения в природе, одежде людей).	Подвижные игры и эстафеты на тему «Весна пришла»	12 – Всемирный день ананаса 14 – День рождения бутерброда 14 – 220 лет И. Штраусу 18 – 180 лет Н. Римскому-Корсакову
		Тематический день – Масленица	11.03.2024	1. Продолжаем знакомить с праздником Масленица, его особенностями и обычаями .	Досуг «В гостях у Масленицы»	11-17.03.2024 – Масленица

		Комнатные растения	18.03.2024 22.03.2024	1. Уметь различать комнатные растения по внешним признакам, знать особенности ухода за ними, воспитывать любовь к живой природе, развивать наблюдательность.	Рассматривание комнатных растений	20 – Всемирный день воробья 21 – Международный день кукольника 22 – День Земли 24 – День пробуждения медведя
		Неделя книги	25.03.2024 29.03.2024	1. Развивать умение слушать чтение сказок, стихотворений и потешек, повторять за взрослым знакомые фразы и предложения, учить изображать действия персонажей сказок по подражанию.	Подвижные игры на заданную тему	27 – Всемирный день театра 29 – День Матери России
«Наша планета земля»	Апрель	Неделя здоровья (человек)	01.03.2024 05.04.2024	1. Дать понятие - что такое здоровье, что нужно делать, чтобы вырасти здоровым. 2. Рассмотреть строение человека, знать части тела.	Физкультурный досуг «Не болей-ка»	1 – 85 лет со дня рождения детского писателя В. М. Воскобойникова 1 –День смеха 12- День птиц 2 – Международный день детской книги 5 – День одуванчика
		Космос и далёкие звёзды	08.04.2024 12.04.2024	1. Дать первичные представления о космосе, планетах Земля, Солнце, Луна.	Спортивные досуги на тему Космос во всех возрастных группах	7 – Всемирный день здоровья 12 – Всемирный день авиации и космонавтики 12 – 75 лет Ю. Куклачеву
		Водные жители	15.04.2024 19.04.2024	1. Формировать элементарные представления о водных жителях, их особенностях и среде обитания.	Презентация на тему морских обитателей Подвижные игры и эстафеты на заданную тему	19 – День подснежника (Англия)
		Тематический день – день		1. Воспитывать любовь и заботу к планете Земля, как к нашему	Досуг на тему «Земля наш общий дом»	22 – Международный день Земли

		Земли		общему дому.		
		Животные и птицы жарких стран (зоопарк)	22.04.2024 26.04.2024	1. Познакомить с животными жарких стран (слоном, львом, обезьяной), формировать представления об их внешнем виде и образе жизни.	Досуги на заданную тему Подвижные игры и эстафеты с персонажами животные жарких стран	27 – День лягушки 29 – Международный день танца
Мониторинг 22.04.2024 – 03.05.2024						
«Моё Отечество – Россия»	Май	Мирное небо	06.05.2024 08.05.2024	1. Развивать в детях способность делать добро другим (сверстникам, взрослым).	Досуги на заданную тему Изготовление голубя из бумаги, как символа мира	1 – Праздник Весны и Труда 3 – Международный День Солнца 4 – Всемирный день подарков 7 – День радио 7 – День создания Вооруженных сил РФ 9 – День Победы, акция «Бессмертный полк в России»
		Символы России	13.05.2024 17.05.2024	1. Познакомить с флагом России, воспитывать любовь к Родине.	Досуг на улице «Главный символ россии».	12 – Международный день медицинской сестры 13 – День Черноморского флота ВМФ России 15 – Международный день семьи
		Насекомые	20.05.2024 24.05.2024	1. Расширять представления детей о насекомых, воспитывать бережное отношение к живой природе. 2.Развивать познавательный интерес и развивать речь детей.	Спортивный досуг «Мир насекомых вокруг нас»	18 – Международный день музеев 19 – День русской печи в России
		Тематический день – Единый	20.05.2024	1. Развивать знания об основах безопасного поведения на дороге,	Досуг «Игры со светофориком»	20 – Единый день детской дорожной безопасности

		день ДДБ		правилах дорожного движения. 2. Знать дорожные знаки и то, что они обозначают.		23 – Всемирный день черепахи
		Скоро лето	27.05.2024 31.05.2024	1. Формировать представления о сезонных изменениях в природе, развивать наблюдательность и речь.	Беседы по картинкам Спортивные досуги на заданную тему Подвижные игры	27 – Общероссийский день библиотек 28 – День пограничника в России
		Тематический день – день рождения Санкт-Петербурга	27.05.2024	1. Продолжаем знакомство с Санкт-Петербургом, его достопримечательностями и тем, кто его основал. Воспитывать патриотические чувства.	Тематическая беседа «Наш родной город» Чистоговорки на тему «Любимый город»	27 – День рождения города Санкт-Петербурга
«Летняя пора»	Июнь	Солнечная неделя	03.06.2024 06.06.2024	1. Продолжать формировать представления о лете (сезонные изменения в природе, одежде людей). 2.Расширять знания о деревьях, цветах, их строении. 3.Показать красоту природы, воспитывать бережное отношение к растениям и всему живому.	Спортивные досуги на улице «На летней полянке» «В гости к Солнышку»	1 – 220 лет М. Глинке 1 – международный день защиты детей 1 – Всемирный день молока 3 – Всемирный день велосипеда 5 – Всемирный день охраны окружающей среды 6 - 225 лет со дня рождения русского поэта и писателя А. С. Пушкина 8 – Всемирный день океанов 9–Международный день друзей
		Цветочная неделя	10.06.2024 14.06.2024	1. Познакомить детей с цветами, их строением, внешним видом. 2. Учить определять по внешним признакам различные цветы, знать названия, уметь делить их на садовые, луговые.	Спортивные досуги на улице «Цветочная поляна»	10 – Всемирный день мороженого 11 – 160 лет Р. Штраусу 13 – День божьих коровок
		Тематический	12.06.2024	1. Воспитывать патриотические	Спортивный досуг на	12 – День России

		день – День России		чувства, любовь к Родине.	улице «Россия – вперед!»	
		Волшебная неделя	17.06.2024 21.06.2024	1. Расширять знания детей о свойствах воды и играх с водой.	Игры-экспериментирование с водой на улице, игры с водой, закаливающие процедуры	15 – Всемирный день ветра 19 – Всемирный день прогулки 22 – День скорби, начало ВОВ
		Спортивная неделя	24.06.2024 28.06.2024	1. Знакомить детей со спортивными играми, донести до них значимость спортивного образа жизни.	Спортивные досуги на тему «О, спорт – ты жизнь!»	23 - Международный олимпийский день
«Летняя пора»	Июль	Зоологическая неделя	01.07.2024 05.07.2024	1. Продолжать воспитывать интерес к животным и птицам, бережное отношение к живой природе.	Спортивный досуг «Прогулка в зоопарк»	3 – День ГАИ
		Походная неделя	08.07.2024 12.07.2024	1. Учить детей участвовать в мини-походах.	Целевая прогулка во двор за пределы д/сада.	8 – Всероссийский день семьи, любви и верности 10 июля – День воинской славы России 11 – Всемирный день шоколада 12 – День фотографа
		Ягодная неделя	15.07.2024 19.07.2024	1. Продолжаем знакомить со съедобными и несъедобными ягодами.	Досуг «Такие полезные ягоды» Эстафеты « Не все ягоды съедобны»	
		Воздушная неделя	22.07.2024 26.07.2024	1. Познакомить с интересными играми и экспериментами на свежем воздухе.	Досуг на улице «Воздушные змеи» Досуг «Морские обитатели»	20 – Международный день шахмат 23 – Всемирный день китов и дельфинов 30 – День ВМФ 30 – Международный день дружбы

«Летняя пора»	Август	Неделя добрых дел	29.07.2024 02.08.2024	1. Воспитывать умение делать добрые дела, оказывать помощь сверстникам и взрослым.	Спортивный досуг, эстафеты на улице	30 июля – Международный день дружбы 2 – День ВВС
		Музыкальная неделя	05.08.2024 09.08.2024	1.Развивать музыкальный слух, выразительность движений. 2.Продолжать воспитывать интерес к музыкальным произведениям.	Спортивные досуги на свежем воздухе, с использованием музыкального сопровождения.	5 – Международный день светофора 5 – 180 лет И. Репину 8 – Всемирный день кошек 9 – Всемирный день книголюбов
		Художественная неделя	12.08.2024 16.08.2024	1. Воспитывать интерес к художественному творчеству, через рисование на тему «Спорт, спорт!»	Спортивный досуг на улице «Рисунки на асфальте» Спортивный досуг «Карлсон у нас в гостях»	10 – День физкультурника 16 – День малинового варенья
		Безопасная неделя	19.08.2024 23.08.2024	1. Продолжать формировать основы здорового образа жизни у детей с помощью игровых приемов. 2. Способствовать укреплению здоровья детей.	Спортивный досуг на свежем воздухе на заданную тему, подвижные игры и эстафеты.	17 – Всемирный день бездомных животных 19 – День рождения русской тельняшки
		Тематический день - «День Российского флага»	22.08.2024	1. Продолжать знакомить детей с Российским флагом. 2. Воспитывать патриотические чувства.	Спортивный досуг на свежем воздухе «Бело-сине-красный - самый прекрасный!»	22 – День Российского флага
		До свидания, лето!	26.08.2024 30.08.2024	1. Развивать наблюдательность к сезонным изменениям в природе.	Снять фильм «Вот оно какое наше лето!»	27 – День Российского кино

2.2. Планирование образовательной области «Физическое развитие».

Ранний возраст

Физическое развитие	
Задачи образовательной области «Физическое развитие»	
От 1 года до 2-х лет	**От 2-х лет до 3-х**
Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком. Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.	Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения. Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям.	Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх,	Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.
Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания.	Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.	Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
Содержание образовательной области «Физическое развитие»	
От 1 года до 2-х лет	**От 2-х лет до 3-х**
Педагог активизирует двигательную деятельность детей.	Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое).

Создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба).	Педагог формирует умение выполнять основные движения.
Создает условия для развития координации при выполнении упражнений.	Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.
Побуждает к самостоятельному выполнению движений.	Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.
Обеспечивает страховку для сохранения равновесия.	Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.
Поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой. способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.	Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.
В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.	В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.
Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).	
Основные виды движения	
Бросание и катание	**Бросание, катание, ловля**
– бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.	– скатывание мяча по наклонной доске; – прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; – остановка катящегося мяча; – передача мячей друг другу стоя; – бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; – бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; – перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1- 1,5 м;

	ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.
Ползание, лазанье	**Ползание, лазанье**
– ползание по прямой на расстояние до 2 метров; – подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; – пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра).	– ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; – ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке; – проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.
Ходьба	**Ходьба**
Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении.	– стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; – на носках; – с переходом на бег; – на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; – с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); – врассыпную и в заданном направлении; – между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки.
	–стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; –между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); –за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; –непрерывный в течение 20- 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м.
	Прыжки
	– на двух ногах на месте (10 - 15 раз); – с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); – в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);

	вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см.
Упражнения в равновесии:	**Упражнения в равновесии:**
Ходьба: – по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), – по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой;	Ходьба: – по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); – по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; – по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;
Подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору;	Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
Перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.	Кружение на месте.
Общеразвивающие упражнения:	
1) Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них; **2)** В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, **3)** Приседание с поддержкой педагога или у опоры.	**1)** Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; **2)** Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; **3)** Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; **4)** Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном

	занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.
Подвижные игры и игровые упражнения:	
Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.	Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений
	Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.
	Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное.
Формирование основ здорового образа жизни:	
Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).	Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены).
	Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.
	Способствует формированию положительного отношения к

	закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Дошкольный возраст.

I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.	Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.	Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.	Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. **Требуется добавить:** освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.
Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – координацию, – равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.	Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), – ориентировку в пространстве – развивать координацию, меткость,	Развивать психофизические качества, – ориентировку в пространстве, – равновесие, – координацию, – мелкую моторику, точность и меткость.	Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, творчество.
	Воспитывать – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх,	Воспитывать – самоконтроль и самостоятельность, – проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных	Поощрять – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,

	проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.	играх, – соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.	партнерское взаимодействие в команде.
		Воспитывать – патриотические чувства и – нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,	Воспитывать – патриотизм, – нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
Формировать интерес и положительное отношение к – занятиям физической культурой и – активному отдыху, воспитывать самостоятельность.	Продолжать формировать интерес и положительное отношение к – физической культуре и – активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.	Продолжать развивать интерес к – физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.	Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, – поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта.
Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, – создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.	Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, – формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.	Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,
Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни	Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.	Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в

			двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.
		Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.	Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
II. Содержание образовательной деятельности.			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Педагог формирует умение: – организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях.	Педагог формирует и закрепляет**:** – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр.	Педагог формирует, закрепляет и совершенствует**:** – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества, – обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления – основных движений**,** – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.
Педагог формирует умение организованно выполнять по показу – общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения; – создает условия для активной двигательной деятельности и	Помогает: – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в	Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.	

положительного эмоционального состояния детей.	самостоятельной двигательной деятельности, укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,		
1. Педагог воспитывает/ формирует – умение слушать и следить за показом, умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.	Педагог воспитывает/ формирует: – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений	Закрепляет умение осуществлять – самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений; – самоконтроль оценку качества выполнения упражнений другими детьми	В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль давать оценку качества выполнения упражнений.
Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.	Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.	Создает условия для - освоения элементов спортивных игр, - использует игры-эстафеты; Поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх: – поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.	Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; комбинировать их элементы, импровизировать.
Педагог продумывает и организует активный отдых	Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха,	Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии,	Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,

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

- подбрасывание мяча вверх и ловля его;	–подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	- *подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке***
– бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах	–бросание и ловля мяча в паре; –бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; –бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; - бросание вдаль	- *бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;* *-сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;***	-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
*бросание мяча вверх и о землю и ловля его**	отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	отбивание мяча об пол на месте 10раз	передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
*бросание мяча воспитателю и ловля его обратно**	передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;	перебрасывание мяча из одной руки в другую;	
- *перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;***	перебрасывание мяча друг другу в кругу;	– перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	–перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
перебрасывание мяча через сетку;	перебрасывание мяча через сетку;	– перебрасывание мяча через сетку	–- перебрасывание мяча через сетку
		ведение мяча 5 - 6 м;	ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога	- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; - прокатывание обруча друг другу в парах;	- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	- *совершенствование навыков владения обручем**
– бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; – бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне	-попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.	- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);	–метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; –метание вдаль, –метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную

глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль;		- забрасывание его в баскетбольную корзину.	корзину;
3.1.2. Ползание, лазанье			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями	- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); - ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями	
ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	
проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	проползание в обручи, под дуги	проползание под скамейкой;	
ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	- ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;	
влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным
	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,		
-подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	-подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	- перелезание с пролета на пролет по диагонали; - пролезание в обруч разными способами;
		- лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	
			влезание по канату на доступную

			высоту
3.1.3. Ходьба			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
ходьба в заданном направлении – небольшими группами, – друг за другом, – парами друг за другом	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения	ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала,обозначая повороты.	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; -ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; -ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу; – ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой"; – ходьба с поворотом и сменой направления); – ходьба на носках; - ходьба, высоко поднимая колени	- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; - ходьба в противоположную сторону; - ходьба со сменой ведущего	- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;	
- ходьба, перешагивая предметы	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"	- ходьба, перешагивая предметы; - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.	
- ходьба в разных направлениях; -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	- ходьба в сторону, назад, на месте; - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).		
- ходьба по наклонной доске	- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий		
- ходьба в чередовании с бегом;	- ходьба в чередовании с бегом, прыжками; - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу		
3.1.4. Бег			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
-бег группами и по одному за	- бег в колонне по одному, высоко	-бег в колонне по одному "змей-	бег в колонне по одному, врассып-

направляющим, врассыпную, со сменой темпа; - бег по кругу, в парах; - бег по кругу, держась за руки	поднимая колени; - бег на месте; - бег в парах; - бег по кругу, держась за руки;	кой", бег с пролезанием в обруч; - бег, высоко поднимая колени; - бег группами, оббегая предметы;	ную, парами, тройками, четверками
- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;	- бег, оббегая предметы	-бег между расставленными предметами;	*-бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия***
- бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; - бег убегание от ловящего, ловля убегающего;	- бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; -бег мелким шагом; -бег на носках; -бег в чередовании с ходьбой; -бег врассыпную с ловлей и увертыванием.	- бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом; -бег на носках; -бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;	- бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом;-бег на носках;-бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
-перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;		- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;	
		- бег под вращающейся скакалкой;	- бег со скакалкой;
			- бег в сочетании с прыжками; - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук - бег с захлестыванием голени назад; - бег, выбрасывая прямые ноги вперед; - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
3.1.5. Прыжки			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; - ходьба на носках, с остановкой. -ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;	педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамье	ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);	- стойка на гимнастической скамье на одной ноге; - поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; - пробегание по скамье;	- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; - ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу		ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;	
ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;	ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;**	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
-ходьба по ребристой доске; - ходьба по наклонной доске;	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;	-ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз;	- ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз

		- приседание после бега на носках, руки в стороны;	
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.		- кружение парами, держась за руки; - "ласточка".	- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; -кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
			- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; - подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках
3.2. Общеразвивающие упражнения			
3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
поднимание и опускание прямых рук вперед;	- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);	- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно	- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);		- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; - сгибание и разгибание рук; - круговые движения вперед и назад;	
отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);		поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);	
перекладывание предмета из одной руки в другую		перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной	
хлопки над головой и перед собой;		хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;	

махи руками;	сгибание и разгибание рук, махи руками;	махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя	махи и рывки руками
упражнения для кистей рук	сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;	сжимание и разжимание кистей	сжимание пальцев в кулак и разжимание;
выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;	выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;		
	-повороты головы вправо и влево, наклоны головы	*повороты головы вправо и влево, наклоны головы**	
3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
потягивание, приседание, обхватив руками колени	- приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных раннее навыков**		
наклоны вперед и в стороны	наклоны вперед, вправо, влево,	наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево	наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя
повороты со спины на живот и обратно	повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя		повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений
сгибание и разгибание ног из положения сидя		сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	
поднимание и опускание ног из положения лежа	поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднимание ног из исходного положения лежа на спине	поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине
3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
поднимание и опускание ног, согнутых в коленях		поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре	
- сгибание и разгибание ног; - отведение ноги вперед, в сторону, назад; - поднимание на носки и опускание на всю ступню;			
приседание с предметами, поднимание на носки	приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;	приседание, обхватывая колени руками;	приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);

выставление ноги вперед, в сторону, назад;	выставление ноги на пятку (носок);	совершенствование ранее приобретённых навыков**	
	махи ногами;		- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону
	захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. - подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); - упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)			
			- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.
3.3. Ритмическая гимнастика			
3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
- разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:	- разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.	- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
3.3.2. Рекомендуемые упражнения			

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

	сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	движении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.	на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две.
Смыкание и размыкание обычным шагом.	Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.	Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Размыкание и смыкание приставным шагом.
Повороты направо и налево переступанием.	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.	Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
4. Подвижные игры			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры	Педагог продолжает: - закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, - поощряет желание выполнять роль водящего, – развивает пространственную ориентировку, – самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.	Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, – оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, – помогает быстро ориентироваться в пространстве, – наращивать и удерживать скорость, – проявлять находчивость, целеустремленность	Педагог продолжает – знакомить детей с подвижными играми, – поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. 2.Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,

			справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; 3.Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.
Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).	Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).	Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.	Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности

5. Спортивные игры			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
		Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.	
		Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур	**Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
		Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.	**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стен-	**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы,

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

климатических особенностей.			
6.1. Катание на санках			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.	подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
6.2. Ходьба на лыжах:			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.	скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".	по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.	скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".
6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.	Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
6.4. Плавание			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.	Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со	Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая	Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз).

	дна, ходьба за предметом в воде.	предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору. Скольжение на груди, плавание произвольным способом.	Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м). Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
6.5. Катание на коньках:			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
			удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
7. Формирование основ здорового образа жизни			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;	Способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья	Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).	Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
Формирует первичные представления о роли чистоты,	Уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно	Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих	Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную

аккуратности для сохранения здоровья	влияющих на него	на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).	первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.
Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.	Напоминает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).	Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.	Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.
	Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.	Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья	Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов
8. Активный отдых*			
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Досуг	**Досуги и праздники**		
Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую темати-			

ку, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.			
8.2. Физкультурные досуги			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе			
Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	Продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания	Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.
8.3. Физкультурные праздники			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
	Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.		
	Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей	Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
8.4. Дни здоровья			
3-4	**4-5**	**5-6**	**6-7**
		Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения	Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движе-

	20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.	ния 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.3. Структура реализации образовательной деятельности

Образовательная область		
Физическое развитие		
группа	**В помещении**	**На улице**
Группа раннего возраста	1	0
1 младшая группа	2	0
2 младшая группа	2	1
Средняя группа	2	1
Старшая группа	2	1
Подготовительная к школе группа	2	1

2.4. Модель организации образовательного процесса

Образовательная область	**Вид детской деятельности**	**Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**		
		Занятия	***Самостоятельная деятельность***	***Режимные моменты***
Физическое развитие	Двигательная	– Игровая беседа с элементами движений; – Интегративная деятельность; – Утренняя гимнастика; – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; – Подвижная игра; Экспериментирование; – Физ. занятия; – Спортивные и физкультурные досуги; – Спортивные состязания; – Проектная деятельность;	– Двигательная активность в течение дня; – Подвижная игра; – Самостоятельные спортивные игры и упражнения; – Утренняя гимнастика.	– Игровая беседа с элементами движений; – Интегративная деятельность; – Утренняя гимнастика; – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; – Подвижная игра; Экспериментирование; – Спортивные и физкультурные досуги; – Спортивные состязания; – Проектная деятельность.

2.5. Региональный компонент

Направление	Содержание направления	Формы взаимодействия воспитывающих взрослых (воспитателей и родителей) и детей
1	2	3
Природа родного края	**Природные зоны и памятники природы родного края**. Отразить в досуговой деятельности Эколого-краеведческие проблемы города, края. Природоохранная деятельность.	Досуг «Береги природу родного края». Досуг «На лесной полянке». Досуг «Цветы весной». Досуг «Юные эколята». Досуг «От зернышка к хлебушку». Досуг «В лес за грибами».
История и культура родного края	**Историческое прошлое родного города.** **Олимпийские виды спорта в нашем городе.** **Достопримечательности нашего города.**	Памятное мероприятие, посвященное полному освобождению Ленинграда от блокады. Презентация «Олимпийские виды спорта ближе, чем вы думали». Квест «Люби и знай свой город». Досуг «Чем знаменит наш город» Досуг «Великие люди нашего города»
Искусство родного края	**В области изобразительного искусства:** **В области архитектуры**: **В области музыки:** **В области литературы:** **В области театра:**	Досуг «Веселые матрешки». Досуг «Стоит в поле теремок» Досуг «Мы потешки распеваем» Досуг «По сказкам Сутеева» Эстафеты по сказкам Чуковского Театрализация «Три поросенка» Досуг с элементами театрализации «Курочка ряба»

2.6. Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Формы сотрудничества с семьями воспитанников

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями (законными представителями).
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье
- Организация целенаправленного взаимодействия по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей).
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Обучение основам здоровьесбережения.
- Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Перспективный план работы по работе с родителями (законными представителями) 2023-2024 учебный год

Месяц	Мероприятия	Выполнение
Сентябрь	Информация в родительский уголок: «Добро пожаловать в детский сад»	
Октябрь	Информация в родительский уголок: «Береги здоровье осенью»	
Ноябрь	Информация в родительский уголок: «Как сохранить зубы здоровыми»	
Декабрь	Информация в родительский уголок: «Зимняя прогулка» «Как сохранить здоровье малыша»	
Январь	Зимний спортивный праздник «Зима — время развлечений» Информация в родительский уголок: «Полезные упражнения дома»	
Февраль	Досуги, посвященные Дню Защитника Отечества в группах №4,5,6. Фотовыставка с праздника	

Март	«Широкая масленица» - совместный праздник на улице. Фотовыставка с праздника Информация в родительский уголок: «Утренняя зарядка - как её проводить» «Спортивные мамы» - совместный праздник с мамами группа №4.	
Апрель	Информация в родительский уголок: «Спортивный уголок дома».	
Май	Информация в родительский уголок: «Как организовать летний отдых детей»	
Июнь	Памятки: «По безопасности при пожаре», «Правила дорожного движения», «Правила поведения в лесу», «Правила поведения на воде». Праздник, посвящённый Дню защиты детей.	
Июль	Стенгазета для родителей: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» летняя оздоровительная работа в ДОУ Педагогические беседы: «Особенности питания детей в летний период», «Купание летом – прекрасное закаливающее средство»	
Август	Информация в родительский уголок: «Закаливающие процедуры летом» Папка - передвижка: «Правильное питание летом»	

2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1. **Парциальная образовательная программа Авдеевой Н.Н. и др. «Основы безопасности детей дошкольного возраста».**

Программа для дошкольных образовательных учреждений СПб: «Детство-Пресс», 2010. (используется частично в соответствии с возрастом детей)

Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» предусматривает следующие цели и задачи:

Цель: формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирование предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира).

Задачи:

- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;
- приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;
- передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

В работе используются различные формы и методы организации обучения детей, с учетом их возрастных особенностей, основам безопасного поведения в быту, социуме, природе, а именно: проведение игровых ситуаций и подвижных игр, включающих в себя содержательную сторону некоторых разделов программы.

№	Тема	Программное содержание
1	**Ребёнок и другие люди**	Беседа во время занятия «Как умеем мы дружить». Досуги «Ты и я – мы друзья», «Дружба народов», «Игры народов России», «Игры народов разных стран», «Великие люди нашего города»
2	**Ребенок и природа**	Беседы на тему «Береги лес», «Ка сделать жизнь морских обитателей безопаснее», «Кто такие Эколята». Досуги «По лесной тропинке», «Хлеб – всему голова», «Как животные к зиме готовятся», «Морские обитатели», «Цветы весной», «Праздник летних дождей», «Сохраним природу земли», «Знатоки природы», «Мир насекомых вокруг нас».
3	**Ребенок дома**	Беседы о безопасности дома, об опасных предметах. Досуги «Опасные предметы», «Дома не скучай - в игры поиграй!»
4	**Здоровье ребенка**	Беседы о здоровье, как его беречь. Беседы на тему «Полезные продукты» «Где прячутся витамины» «Полезная зарядка» «Ровная спина» «Зачем нужен людям спорт». Досуги «Что значит быть здоровым» «Ищем витамины в продуктах» «Знаем ли мы свое тело» «Спортом занимайся, круглый год закаляйся!».
5	**Эмоциональное благополучие ребенка**	Беседы на тему «Что такое настроение?» «Улыбка спасет мир» «Как мы чувствуем себя в разных ситуациях» В конце физкультурных занятиях использовать минуты разгрузки – полежим на ковриках, слушаем классическую музыку или пение птиц. На физкультурных занятиях и досугах настраивать детей на позитивный лад, поддерживать положительные эмоции, желание заниматься физкультурой, прививать стремление вести здоровый образ жизни. Создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия.
6	**Ребенок на улице**	Беседы на тему выполнения правил дорожного движения, поведения в общественных местах. «Светофору доверяй – ПДД все выполняй» «Как котенок потерялся» «Безопасность зимой» «Правила для пешеходов»

III. Организационный раздел

3.1. Режимы двигательной активности (см. Приложение)

3.2. Предметно-развивающая среда

Сезон	Образовательная область	Необходимо пополнить	Выполнено
Осень	Физическое развитие	Картотека подвижных игр по возрасту. Оборудование для ходьбы: дорожки массажные (игольчатые), мячики массажные, шнур длинный.	
Зима	Физическое развитие	Дорожка здоровья для профилактики плоскостопия. Тематические альбомы: «Зимние виды спорта» .	
Весна	Физическое развитие	Шапочки, медальки для подвижных игр. Наличие нестандартного оборудования, изготовленного воспитателями и родителями.	
Лето	Физическое развитие	Выносной материал для проведения подвижных игр на прогулке - обручи, кегли, скакалки, маски, атрибуты для сюжетно – ролевых игр на улице. Тематические альбомы «Летние виды спорта».	

3.3. Методическое обеспечение

Образовательная область	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическая культура	Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М,: УЦ Перспектива 2014г. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г. Э.Я. Степаненков «Сборник подвижных игр» Издательство МОЗАИК-СИНТЕЗ Москва 2016г. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» М.Н.попова «Навстречу друг другу» - СПб, 2004г. Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - СПб, Детство пресс, 2010г. Т.Е.Харченко «Спортивные праздники в детском саду» - Москва; Творчемкий центр Сфера, 2013г. Г.А.Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» - Москва; Айрис Пресс, 2005г. И.Е.Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» практическое пособие - М; Айрис Пресс, 2006г. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста», СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002
Мониторинг	Методическое издание «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста» -Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович, Издательство «Акцент».