Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - детский сад №16

Принято
на заседании
педагогического Совета № 1
протокол № 1 от 28.08.2026

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 16
_____ к.п.н. И.Ю. Исаева
Приказ № 132 от 31.08.2026

И.Ю. Исаева
Подписано цифровой подписью: И.Ю. Исаева
Дата: 2026.09.09 15:18:57 +03'00'

Рабочая программа
по физическому развитию
Разновозрастной группы общеразвивающей направленности
для детей старше 3 лет
на 2026-2027 учебный год
5 - 7 лет

Составила:
Фролова О.А. инструктор по физической культуре

г. Батайск

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Программа предназначена для работы с детьми подготовительной группы общеразвивающей направленности

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21 декабря 2012 № 273-ФЗ
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного пространства дошкольного образования"
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №18 ""Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения""
- Устав МБ ДОУ № 16;
- Положение о рабочей программе педагогов МБ ДОУ № 16

Цель рабочей программы

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

Задачи рабочей программы:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

У ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

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

владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребенка в ходе: физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

2) оптимизации работы с группой детей

2. Содержательный раздел

2.2 Перспективное планирование

	Тема и задачи занятий 1-й недели	Тема и задачи занятий 2-й недели	Тема и задачи занятий 3-й недели	Тема и задачи занятий 4-й недели	Виды интеграции образовательных областей
Сентябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.				
	Занятия 1,2, **3-на улице.** «День знаний» Задачи Упражнять беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки» **3 на улице** Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; Знакомиться прокатыванием обручей, Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару»	Занятия 4,5, **6- на улице.** «Осень» упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Подвижная игра «Ловишка» Малоподвижная игра «Летает – не летает!» **6 на улице** Упражнять ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Подвижная игра «Совушка»	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Осень» Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. **9 на улице** - Упражнять в чередовании ходьбы и бега, Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Игровые упражнения**:** «Быстро передай», «Пройди -не задень» Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра «Летает – не летает»	Занятия –10,11, **12- на улице.** «Осень» Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. **12 на улице** Повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» Игра «Фигуры» Игровой самомассаж: «Массаж лица»	Социально - коммуникативная: Формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься. Развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря. Познавательное развитие: Совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности. Речевое развитие: Развитие свободного общения со взрослыми и детьми. Художественно – эстетическое развитие: Развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

	Подвижная игра «Вершки и корешки» Игровой самомассаж: «Массаж спины»	Малоподвижная игра «Великаны и гномы» Игровой самомассаж: «Массаж рук»	Игровой самомассаж: «Массаж головы»		Социально - коммуникативная: Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.				
	Занятия 13,14, **15- на улице.** «Мой город, моя страна, моя планета» Задачи Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Перелёт птиц» **15- на улице.** Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, Повторить задания с прыжками. Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»	Занятия16,17, **18-на улице.** «Мой город, моя страна, моя планета» Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Эхо» **18-на улице.** Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках. Игровые упражнения:	Занятия19,20, **21-на улице.** «День народного единства» Упражнять ходьбе с высоким подниманием колен, Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка» малоподвижная игра «Летает – не летает» **21-на улице.** Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Занятия 22,23, **24-на улице.** «День народного единства» Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, Упражнять беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Удочка» **24-на улице.** Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; Упражнять в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения	Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр. Развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Речевое развитие: Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение.

	«Не попадись» «Фигуры» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	«Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Совушка» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему» Подвижная игра «не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	«Лягушки», «Не попадись» Подвижная игра «Ловушки с ленточками» Игра «Эхо» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортинвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом.				
	Занятия 25,26, **27-на улице:** «День народного единства» Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Эстафета «Мяч водящему», Подвижная игра «Догони свою пару» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок» **27-на улице**. Закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить	Занятия 28,29, **30-на улице:** «Новый год» Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Фигуры» **30-на улице.** Закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, Повторитьигровые упражнения с мячом и в прыжках.	Занятия31,32, **33-на улице:** «Новый год» Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторитьведение мяча с продвижением вперед, Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Летает – не летает» **33-на улице.** Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, Повторитьигровые упражнения с мячом и бегом. Игровые упражнения: «Переброска мячей»,	Занятия 34,35, **36-на улице:** «Новый год» Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движнеий и ловкость, Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Фигуры» **36-на улице .** Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в поворотах с прыжком на месте, Повторить прыжки на правой и левой ноге,	Социально - коммуникативная: Продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем. Продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортинвентарем. Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря. Познавательное развитие: Активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве. Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя. Художественно – эстетическое развитие: Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

	игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким» Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой	Подвижная игра «По местам» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра по выбору детей. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»	
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.				
	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Новый год» Задачи Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса» **3-на улице.**	Занятия 4,5, **6- на улице.** «Новый год» Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой» Малоподвижная игра «Эхо» **6- на улице.**	Занятия 7,8, **9- на улице.** «Новый год» Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, Упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, Упражнять в ползании на животе, в равновесии. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»	Занятия 10,11, **12- на улице.** «Новый год» Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи», Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Эхо» **12- на улице.**	Социально - коммуникативная: Развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде. Речевое развитие: Продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять. Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.

	Повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, Упражнять в продолжительном беге до 1, 5 мин, Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Пас на ходу», Подвижная игра «Совушка» Самомассаж «Массаж ушей»	Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - игровое упражнение Самомассаж «На крылечке ножками»	**9- на улице.** Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, Повторить задания с шайбой, упражнения в прыжках, на равновесие. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» Подвижная игра «Лягушки и цапля» Малоподвижная игра по выбору детей. Самомассаж «Массаж глаз»	Упражнять в ходьбе между предметами, Разучить игровое задание «Точный пас», Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Игровые задания «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» Подвижная игра «Два Мороза» Самомассаж «Массаж лица»	Художественно – эстетическое развитие: Развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Социально - коммуникативная: Поощрять желание подготавливать и убирать спортинвентарь к занятиям, после занятий.
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.				
	Занятия 13,14, **15-на улице.** «Зима Задачи Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя, Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.	Занятия16,17, **18-на улице.** «Зима» Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, Упражнять в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка» **18-на улице.**	Занятия19,20, **21-на улице.** «Зима» Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, Повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Удочка»	Занятия 22,23, **24-на улице.** «Зима» Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, Упражнять в ползании на четвереньках, Повторить упражнения на равновесие и в прыжках. Подвижная игра «Паук и мухи»	Социально - коммуникативная: Расширять представление о значении физических упражнений для организма. Развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Познавательное развитие: Развитие ориентировки в пространстве. Речевое развитие: Формировать умение отстаивать свою точку зрения. Художественно – эстетическое развитие: Проведение подвижных игр и

	Подвижная игра «День и ночь» Малоподвижная игра по выбору детей. **15-на улице.** Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге врассыпную, Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза» Игровые упражнения: «Кто быстрее2, «По дорожке на одной ножке», Подвижная игра «Два Мороза». Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	Провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки». Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	**21-на улице.** Упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. Подвижная игра «Два Мороза». Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)	Малоподвижная игра по выбору детей. **24-на улице.** Повторить ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!» Игровые упражнения: «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	соревнований под музыкальное сопровождение.
Февраль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.				
	Занятия 25,26, **27-на улице.** «День защитника Отечества» Задачи Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного	Занятия28,29, **30-на улице.** «День защитника Отечества» Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, Разучить прыжки с подскоком,	Занятия 31,32, **33-на улице.** «День защитника Отечества» Повторить ходьбу со сменой темпа движения, Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге,	Занятия 34,35, **36-на улице.** «Международный женский день» Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами,	Социально - коммуникативная: Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. Поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время

	задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи» **27-на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	Упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Не оставайся на полу» **30-на улице.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Фигуры», «Затейники». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. Подвижная игра «Не попадись» **33-на улице.** Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Карусель». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки» **36-на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. Игровые упражнения: «не попадись», Подвижные игры «Белые медведи», «Карусель» Малоподвижная игра «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	проведения подвижных игр и игр-соревнований. Познавательное развитие: Развитие сенсорики. Речевое развитие: Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. Художественно – эстетическое развитие: Развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):				
	Занятия 1,2, **3-на улице.** «Международный женский день» Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с	Занятия 4,5, **6-на улице.** «Народная культура и традиции» Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную, Повторить упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом.	Занятия 7,8, **9-на улице.** «Народная культура и традиции» Повторить ходьбу с выполнением заданий, Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель,	Занятия 10,11, **12-на улице.** «Народная культура и традиции» Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Социально - коммуникативная: Продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо

	дополнительным заданием, Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Подвижная игра «Ключи» **3-на улице.** Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку» Игра «Совушка» Самомассаж «Баю-баю-баиньки	Подвижная игра «Затейники» Малоподвижная игра по выбору детей. **6-на улице.** Упражнять в беге и прыжках, Развивать ловкость в заданиях с мячом. Игра с бегом «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом. Игра «Тихо – громко» Самомассаж «Массаж стоп»	Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рву» Малоподвижная игра. **9-на улице.** Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата» Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Эхо»Самомассаж «Массаж ушей»	Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра по выбору детей. **9-на улице.** Повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка» «Горелки». Самомассаж «Массаж стоп»	оценивать результаты игры, интерес к народным играм. Продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря. Познавательное развитие: Продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. Речевое развитие: Продолжать формировать умение доброжелательно общаться сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. Художественно – эстетическое развитие: Совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
ап ре ль	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.				
	Занятия 13,14, **15 на улице.** «Весна» Задачи Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге, Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	Занятия16,17, **18 на улице.** «Весна» Повторить упражнения в ходьбе и беге, Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.	Занятия 19,20, **21 на улице.** «День Победы» Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность,	Занятия 22,23, **24 на улице.** «День Победы» Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровое упражнение «По местам»	Социально - коммуникативная: Обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

	Подвижная игра «Хитрая лиса» **15 на улице.** Повторить игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. Игровые упражнения: «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы». Пальчиковая гимнастика «Одежда»	Подвижная игра «Мышеловка» **18 на улице.** Повторить игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «»Пас ногой», «Пингвины» Подвижная игра «Горелки» Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	В ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники» **21 на улице.** Повторить бег на скорость, Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Игровые упражнения: «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» Малоподвижная игра «Тихо – громко» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	Подвижная игра «Салки с ленточкой» **24 на улице.** Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками) Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Великаны и гномы» Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»	Развитие умения действовать в команде. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. Художественно – эстетическое развитие: Упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.
Май	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.				
	Тема Занятия 25,26, **27 на улице.** «День Победы» Задачи Повторить упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед	Занятия 28,29, **30 на улице.** «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!» Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки»,	Занятия 31,32, **33 на улице.** «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!» Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии.	Занятия 34,35, **36 на улице.** «До свидания, детский сад! Здравствуй школа!» Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, Упражнять в сохранении равновесия	Социально - коммуникативная: Воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры. Закреплять умение замечать и устранять непорядок во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в прическе; закреплять умение подготавливать и убирать спортинвентарь к занятию.

	на одной ноге, в бросании мяча о стенку. Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра «Великаны и гномы» **27 на улице.** Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении, Упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку. Игра по выбору детей. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	Малоподвижная игра «Летает – не летает» **30 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, Повторить упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» Подвижная игра «Мышеловка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	Подвижная игра «Воробьи и кошка» **33 на улице.** Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге врассыпную, Повторить задания с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Подвижная игра «Охотники и утки» Малоподвижная игра «Летает – не летает». **36 на улице.** Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой, Упражнять в заданиях с мячом. Игровые упражнения: «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» Подвижная игра «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»	Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года.

2.2. Воспитательная работа

Единой перспективной целью физического воспитания дошкольников во всех возрастных группах является использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Приложение План воспитательной работы

Форма работы	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный	Участники	Направление воспитания /ценности
Сентябрь					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Октябрь					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Тематические мероприятия	День казачьей воинской славы. Праздник "Покровская ярмарка"	2 неделя	Музыкальный руководитель	Младшая, средняя, старшая, подготовительная группы	Социальное/ человек, семья, дружба
Ноябрь					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Декабрь					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Январь					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Детская научная школа «Эврика»	Детский исследовательский проект «Спорт и Олимпийское движение» КВИЗ Воспитатели групп + ИФК	4 неделя	Воспитатели, ИФК	Педагоги	Проекты
Февраль					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Олимпийская неделя	«Зимние малые олимпийские игры в «Теремке»	3 неделя	ИФК	Дети всех групп	Физическое и оздоровительное / жизнь и здоровье

Март					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Апрель					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Тематические мероприятия	Всемирный день здоровья 7 апреля Неделя здоровья	2 неделя	Инструктор по физ. культуре	Дети всех групп	Физическое и оздоровительное / жизнь и здоровье
Май					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Спартакиада	Городская «Спартакиада дошкольников XI-2025»	2-3 неделя	ИФК	Дети	Заявка
Июнь					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Июль					
Тематическое мероприятие	Вынос и установка Российского флага	Еженедельно в понедельник		Дети всех групп	Патриотическое/ Родина и природа
Праздник	12 августа День физкультурника Спортивный праздник «Я за спорт»	3 неделя	ИФК	Дети всех групп	Физическое и оздоровительное / жизнь и здоровье

2.3. Вариативная часть

Региональная программа Детский фитнес

Цель: формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников в процессе взаимодействия ДОУ и семьи.

Задачи:

- повысить эффективность форм взаимодействия с родителями – субъектами образовательного процесса, способствующих их ориентации на здоровье как основы полноценной жизнедеятельности ребенка в будущем; педагогическую компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения;
- сформировать представления у детей о своем теле, способах сохранения своего здоровья, соблюдении личной гигиены, о культуре питания;
- повысить долю воспитанников 5-7 лет с высоким уровнем самостоятельного использования усвоенных знаний о здоровом образе жизни путем внедрения активных форм взаимодействия с родителями
- развивать у детей потребность в освоении способов сохранения своего здоровья, в выборе здорового образа жизни;
- приобщать детей к занятиям физической культуры, обращенных в специальных видах двигательной деятельности: подвижных играх, играх с элементами спорта и т.д.

	Специально-организованная деятельность (интегрированные занятия)	Совместная деятельность
Сентябрь	Тема «Я – кто это? Части тела человека». Занятие «Точка, точка, запятая». 1.Уточнить знания детей о строении тела человека 2.Развивать двигательную память ребенка. Научить запоминать движения с одного показа 3.Развивать фантазию, творческое воображение, коммуникативное общение 4.Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу	Коллективная игра «Джованни – потеряшка», дидактические игры «Фотовыставка», «Найди сходство», «От младенца до старика», «Кому что нужно», «Конструирование тела», русская народная игра «Гуси и волк», пальчиковая гимнастика «Считалка», чтение С. Михалков «Моё тело», Б. Житков «Что я видел?», «Как меня назвали?», Беседа «Как я появился на свет», рассматривание плаката «Моё тело», рисование «Знакомьтесь – это я», загадки о разных частях тела, массаж тела «Рядом бегемотики схватились за животики», лепка «Человек»,
Октябрь	Тема «Мышцы». Занятие «Новые приключения Буратино». 1. Познакомить детей с анатомо-физиологическими понятиями о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления 2. Научить переключать внимание Воспитывать у детей желание оказывать помощь	Беседа «Почему мы двигаемся?», Беседа «Письмо Ильи Муромца», Беседа-рассуждение «Если бы я был деревом», беседа «На зарядку становись», конструирование «Проволочный человечек», игры «Подбираем пищу, полезную для опорно-двигательного аппарата», чтение Г. Остер «Зарядка для хвоста», познавательная минутка «Мышцы»
Ноябрь	Тема «Поможем сердцу работать». Занятие «Снежная королева» 1. Дать знания о назначении сердца в жизни человека и животных 2. Научить детей создавать выразительные образы разбойников, передавая в движениях их характеры 3. Развить творческую фантазию детей Вызвать чувства восхищения верностью девочки Герды, её целеустремленности.	Мини-тренировки «Тренируемся вместе», беседы с детьми «О вреде здоровью от курения, алкоголя, переедания». Чтение стихий и загадок о сердце, спортивный досуг «Школа космонавтов». Дидактические игры «Подбираем пищу, полезную для сердца», «Пирамида здоровья», пословицы и поговорки о сердце, обсуждение понятия «Сердечный человек», придумай загадку используя опорные картинки. ИЗО «Как ты представляешь доброе сердце», познавательная минутка «Сердце бывает слабым и сильным», познавательная беседа «Твой вечный двигатель»
Декабрь	Тема «Органы пищеварения». Занятие «Удивительные превращения пирожка». 1. Дать представление о строении органов пищеварения 2. Научить детей определять полезные для здоровья продукты 3. Научить быстро переключать внимание с одного вида деятельности на другой	Беседы с опытами «Карлсон в гостях у ребят», игра «Счастливый случай» по теме «Полезная еда», дидактические игры «пирамида здоровья», «Приключения аскорбинки», «Съедобно – не съедобно», опытническая деятельность, «Правила королевы Зубной Щетки»

	4. Воспитывать желание помочь маме	
Январь	Тема «Как сохранить зубы». Занятие «Чтобы зубы были крепкие». 1. Познакомить детей с правилами личной гигиены, закрепить правила ухода за зубами и полостью рта 2. Рассказать об истории зубной щетки, закрепить знания о пользе кисло-молочных продуктов (употребление кальция), профилактика кариеса 3. Формировать познавательный интерес к человеку	Артикуляционная гимнастика, опыт с яйцом, экскурсия в детскую стоматологию (познакомить детей с профессией стоматолога), беседа «Как нужно чистить зубы», «Как сохранить здоровые зубы без лекарств», рассматривание плаката «Здоровая улыбка», д/и «Кому что нужно», «Вредные и полезные продукты» «Здоровье из корзинки», «В гости к тёте зубной щетке» (рассказ о зубах, правилах ухода за ними), загадки про зубы, чтение С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Г. Бойко «Зубы», А. Усачёв «Жевательная резинка», «Балла о конфетке»
Февраль	Тема «Чем мы слышим?» Занятие «Зачем человеку уши?». Дать знания об ухе, его строении и назначении. Научить детей правильно выполнять массаж ушей Развивать любознательность Воспитывать сострадание, пробуждать интерес к неизведанному	Познавательная беседа «Ушки на макушке», Познавательная беседа с опытами «Чтобы уши не болели», создание условий для с/р игры «Поликлиника», дидактическая игры «Услышь своё имя», «Угадай чей голосок», «Угадай что в баночке лежит», составление рассказов на тему «Я забочусь об ушах», чтение Э. Мошковская «Уши», загадки, пословицы, поговорки.
Март	Тема «Личная гигиена» Занятие «Да здравствует мыло душистое» Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни Подвести детей к понятию, что «чистота – залог здоровья» Воспитывать культурно-гигиенические навыки	Беседа «Полезные и вредные привычки», беседа «Советы доктора Воды», беседа «Откуда берутся болезни», д/и «Приключение аскорбинки»,чтение «Микроб ужасно вредное животное», беседа «Чтобы кожа была здоровой», «Для чего нужна кожа», загадывание загадок, Массаж рук «Мыло», п/и «Ровным кругом, друг за другом» (использование шапочек: мыло, расчески, шампуня, зубной щетки и т.д.
Апрель	Тема «Как сохранить хорошее зрение» Занятие «Смотри во все глаза» Дать представление о том, что глаза являются одним из основных органов чувств человека Закрепить полученные детьми знания об органах зрения путем коллективного составления рекомендаций по охране зрения, познакомить с приёмами первой помощи при травме глаз. Воспитывать чувство сострадания к незрячим людям и желание оказывать им помощь	Игры на развитие зрительного внимания, памяти, цветоощущения, цветовосприятия и глазомера. «Опыт Мариотта», опыт «Определение реакции зрачков на различную степень освещенности», Беседа «Как сохранить хорошее зрение, Беседа с врачом-окулистом «У нас в гостях врач-окулист», рассказ врача об изобретении очков, о назначении и применении их. Чтение стихотворений Н.С. Орлова «Ребятишкам про глаза», «Наблюдатели», «Про очки», «Телевизор», заучивание стихотворения Н.С. Орлова «Береги свои глаза», гимнастика для глаз.

Май	Тема: Итоговая КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!» 1. Обобщить знания детей, полученные в течении учебного года 2. Развивать умения применять полученные знания на практике 3. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью	Беседа «Что делать, если в доме больной?», «Опасные и полезные вещи», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» (солнце, воздух и вода – наши верные друзья), выставка иллюстраций «Ядовитые и лекарственные растения», тренинг «Вызываем скорую помощь»

3. Организационный раздел

3.1 Особенности осуществления образовательного процесса в группе

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании.

• Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
• Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.
• Оптимальное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими
• упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную
• двигательную активность детей. Необходимо предусмотреть такое соотношение
• всех форм работы по физическому развитию в течение года, квартала, месяца, дня,
• которое способствует решению образовательных, оздоровительных, воспитательных
• задач в сочетании с развитием физических качеств, совершенствованием
• функциональной деятельности детского организма, повышением его
• работоспособности. Для решения оздоровительных задач
• Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корригирующей
• -гимнастики:
• - игровые;
• - сюжетно-игровые;
• - сюжетно-ролевые.
• общеразвивающие упражнения:
• - с предметами;
• - без предметов;
• Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации.
• Утренняя гимнастика:
• классическая;
• - игровая;
• - музыкально-ритмическая;
• - полоса препятствий;
• - имитационные движения.
• Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения.
• Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения.
• Физкультурные праздники и досуги.
• Гимнастика после дневного сна: Подвижные игры. Игровые упражнения.
• Имитационные движения. Анкетирование Консультации. Беседы. Совместные игры.
• Методы физического развития Наглядные:
• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование
• наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) Словесные:
• объяснения, пояснения, указания подача команд, распоряжений, сигналов;
• вопросы к детям;
• словесная инструкция Практические:

• повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме Методы реализации раздела

Практические методы

• Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Повторение упражнений. Сначала, чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно повторять упражнения без изменения и в целом. На фоне такого целостного выполнения идёт освоение элементов техники. Проведение упражнений в игровой форме. Этот метод применяется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств в изменяющихся условиях (например, внезапные изменения ситуации по ходу игры

• побуждают действовать быстрее, боле ловко). Проведение упражнений в соревновательной форме. При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особы физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм ребёнка, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) вчередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м.Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, вдлину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития н укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты вкулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа наспине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась заопору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полу уклона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мячодной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

3.2 Организация предметно-пространственной среды.

В физкультурном зале расположены стенка для лазания, канат для лазания вверх, маты для страховки детей, баскетбольное кольцо, зеркальная стенка, корзины с баскетбольными и волейбольными мячами, футбольные ворота, скамейки для лазания и отдыха детей, фитбольные мячи, материалы для оздоровительной работы (подушечки разной плотности, массажные коврики, следы, массажные мячи).

Вдоль стенки расположен шкаф с документацией инструктора по физической культуре

Методические пособия:

Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий Пензулаева Л.И.

- Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровые дети. Учимся правильно дышать. — М.: Цветной мир, 2013.

- Демидова В.Е., Сундукова А.Х. Здоровый педагог — здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. — М.: Цветной мир, 2013