

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 121

Принята на заседании
Педагогического совета МБ ДОУ №121
Протокол № 1 от 28.08.2026 г

«Утверждаю»
Заведующий МБ ДОУ № 121
_____ Черевко С. Г.
Приказ №251 от 28.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 44 3F DC AE CF 60 00 4F FE 50
Владелец: Черевко Светлана Георгиевна
Действителен: с 10.12.2024г. по 10.12.2029г.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре Ключко В.В.
для детей подготовительных групп (6 – 7 лет)

- группы № 3 компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) старше 3-х лет «Солнышко» (подготовительная)
- № 8 разновозрастная компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития (ЗПР) старше 3-х лет «Родничок» (подготовительная)
- № 10 общеразвивающей направленности для детей старше 3-х лет «Светлячок» (подготовительная);

на 2026 – 2027 учебный год

Составлена на основе
Образовательной программы и
Адаптированной образовательной программы
дошкольного образования МБ ДОУ № 121

2026г.
г. Батайск
Ростовская область

№ п/п	Оглавление	
I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.1.1.	Цель Программы	
1.1.2.	Задачи Программы	
1.1.3	Принципы формирования Программы	
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.3	Характеристики особенностей физического развития детей	
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» 6-7 лет.	
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	
2.5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.	
2.6.	Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДО	
III.	Организационный раздел	
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы.	
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.	
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы.	
3.4.	Методическое обеспечение Программы	
3.5.	Требования к организации образовательного процесса.	
3.6.	Календарный план воспитательной работы.	
Приложение		
Приложение 1. Комплексно-тематический план образовательной деятельности в подготовительных группах МБ ДОУ №121		

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» для детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет) построена на основе образовательной программы и адаптированной образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ № 121, в соответствии с ФОП ДО, ФАОП ДО и ФГОС ДО.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 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»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Санитарные правила 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 Российской Федерации от 02 июня 2026 г. №19).

1.1.1. Цель Программы

Целью Программы является физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным русским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, 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.

1.1.2. Задачи Программы

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для РФ 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 работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом 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 ребенка, 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.

1.1.3. Принципы формирования Программы:

РП построена на следующих принципах Федеральной образовательной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания 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 возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребенка 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 ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2. Планируемые результаты освоения ФОП ДО.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К концу дошкольного возраста к 7 годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.3. Характеристика особенностей физического развития детей

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческо-

го тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- «планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

- 2) оптимизации работы с группой детей.

Инструктор по ФК применяет педагогическую диагностику (мониторинг) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по трех бальной системе (1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень).

Система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие».

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблю-

дать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; 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); взлезание по канату на доступную высоту;
- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями

рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием по середине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной

оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, 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.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. 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.

3) Спортивные игры: 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, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напро-

тив 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: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её 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.

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.

4) Спортивные упражнения: 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.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на коньках: 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.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. 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 спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии 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 движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Методы реализации Программы.

Наглядные методы	- имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
Словесные методы	название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
Практические методы	выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства физического развития и оздоровления детей

Гигиенические факторы: режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.	которые способствуют нормальной работе всех органов систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
Естественные силы природы: солнце, воздух, вода	формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и

	усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
Физические упражнения	Обеспечивают биологическое удовлетворение потребности детей в естественном движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Активный отдых
- тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс - Физ. минутки - Динамические паузы - Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), - Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	<i>Утренний отрезок времени:</i> - Индивидуальная работа воспитателя - Игровые упражнения - Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий - Подражательные движения <i>Прогулка</i> - Подвижная игра большой и малой подвижности - Игровые упражнения - Индивидуальная работа - Занятия по физическому воспитанию на улице - Подражательные движения <i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</i> - Гимнастика перед сном: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий - Физкультурные упражнения - Коррекционные упражнения - Индивидуальная работа - Подражательные движения - Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, - иллюстративный материал, театрализованные игры.	- Спортивные игры - Подвижные игры - Игровые упражнения - Подражательные движения - Сюжетно-ролевые игры - Дидактические игры	- Физкультурные развлечения - Спортивные праздники - Физкультурный досуг - День здоровья - Неделя здоровья - Туристические походы и др.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

В ДОУ разработана модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Двигательный режим в МБ ДОУ №121

№ п/п	Формы организации	Проведение	подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	3 мин
3	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	3 мин
4	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	3 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	2-3 мин
6	Корригирующая гимнастика	Ежедневно	5-6 мин
7	Гимнастика после сна	Ежедневно	5-10 мин
8	Подвижные игры	Ежедневно	10-15 мин
9	Физ. упражнения на прогулке	Ежедневно	10-12 мин
10	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	10-12 мин
11	Физкультурные занятия	согласно расписания	2 занятия в группе, 1 на улице по 30 мин
12	Спортивный праздник	2 раза в год	50-60 мин
13	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	30 мин
14	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Циклограмма использования здоровьесберегающих технологий в МБ ДОУ № 121

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, между занятиями	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор ФК
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор ФК, психолог
Фитбол	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с ослабленным здоровьем	инструктор ФК (ДО)
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок	Воспитатели, логопед

		времени (в любое удобное время)	
Артикуляционная гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватях, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор ФК
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор ФК
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор ФК
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог

Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор ФК
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
Биоуправление	Во время физкультурных занятий и подвижных игр	Ребенок видит результаты выполняемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах выполняемых движений и он может управлять движениями.	Воспитатели, инструктор ФК
3. Коррекционные технологии			
Песочная терапия	Во время коррекционных и развивающих занятий логопеда, психолога	Занятия проводят по подгруппам и индивидуально	Воспитатели, психолог, логопеды
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Куклотерапия	В различных видах коррекционной логопедической работы	Занятия используют для активизации речевой деятельности, снятия напряженности, дискомфорта, коррекции поведения. Могут использоваться различные виды кукол, как взрослым, так и ребенком.	Воспитатели, логопеды, психолог
Технологии воздействия цветом	В течении всего времени пребывания ребенка в детском саду.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Педагоги

Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с ОНР, с ФФНР, либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, инструктор ФК, логопед

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости. От того, что именно будет практиковать ребенок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям:

- Культурные практики на основе инициатив самих детей
- Культурные практики, инициируемые, организуемые и направляемые взрослыми

Выбор культурных практик направлен на обогащение культурного опыта, самостоятельности поведения и деятельности, позитивной социализации и индивидуализации дошкольников. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Культурные практики	Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик
----------------------------	---

Игры с правилами (на удачу, на физическую компетенцию, на умственную компетенцию)	Центральной характеристикой игры с правилами является сопоставление действий играющих. Такая игра всегда носит совместный характер, содержит общие для всех правила и ряд последовательных циклов. Развивающее значение игры с правилами заключается в становлении у ребенка нормативной регуляции поведения, в развитии мотивации достижения и стремления к волевому усилию.
Физическая культура	Основной целью является развитие у ребенка потребности в движении. Развитие общих физических качеств (мышечной силы, ловкости, выносливости, координации движений), совершенствование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья) и ориентировки в пространстве осуществляется посредством участия в различных играх на физическую компетенцию и играх ритуального характера.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Подготовительная к школе группа

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно

применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет». Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения. Периодически, используя на занятиях «сундучок сюрпризов» появляются новые, незнакомые детям объекты, пробуждающие их к двигательной активности. Это могут быть «посылки из космоса», таинственные письма с увлекательными заданиями, схемами.

Для развития детской инициативы и творчества инструктор по физической культуре проводит отдельные дни необычно – как «День космических путешествий», «День волшебных превращений», «День лесных обитателей». В такие дни виды двигательной деятельности детей в режимных процессах организуются

в соответствии с выбранным тематическим замыслом и принятыми ролями: «космонавты» готовят космический корабль, снаряжение, готовят космический завтрак, расшифровывают послания инопланетян, отправляются в путешествие по незнакомой планете и пр. В общей игровой, интересной, совместной деятельности решаются многие важные образовательные задачи.

2.5. Взаимодействие с родителями воспитанников ДОУ

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Организация работы с родителями осуществляется по следующим **направлениям**:

1. Повышение педагогической культуры родителей:
пропаганда знаний по валеологии и здоровому образу жизни;
формирование у родителей практических умений и навыков самооздоровления.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение и распространение передового опыта семейного валеологического воспитания.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы взаимодействия с родителями

Форма	Задача	Результат
Анкетирование	- Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. - Выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка. - Систематизировать знания родителей в области физической культуры; - Заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга.	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса

Родительские практикумы	- Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - Воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. - Познакомить с приёмами и методами оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболеваний детей. - Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма - Согласовывать с родителями индивидуальные программы оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ	- расширяются представления об особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Развивающая предметно-пространственная среда	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье	Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п..
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей. - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше.

Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут ответить своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.
--	---	--

Формы работы с родителями по валеологическому воспитанию

Формы работы с родителями	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Родительские собрания	«Здоровье как ценность»	«Речь и здоровье»	«Здоровый образ жизни и его составляющие»	«Здоровье ребёнка - основа его будущего»
Педагогические беседы, консультации (индивидуальные, групповые)	«Уголок здоровья дома»	«Дыхательные упражнения - путь к здоровым легким и красивой речи»	«Витамины укрепляют организм»	«Твое здоровье в твоих руках»
Дни открытых дверей	«В здоровом теле - здоровый дух»	«День за днем - дружно, весело живем»	Мастер-класс «Приобщение детей к ЗОЖ через русские народные игры»	«Наши успехи и достижения»
Открытый показ валеологической НОД	«Уроки Мой-додыра»	«Что поможет мне быть здоровым?»	«Лекарства для здоровых»	«Я - девочка, я - мальчик»
Совместные мероприятия для детей и родителей	«День Здоровья»	«Приключения Здоровячков»	«Мама, папа, я - здоровая семья»	Проект «Здоровье»
Информирование и наглядность	Оформление стенда «Здоровейка»	Презентация «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»	Презентация «Полезные и вредные привычки»	Буклеты «Советы будущим первоклассникам»

2.6. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель проследит за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.
---	--

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: • на эмоции детей; • создает у них хорошее настроение; • помогает активировать умственную деятельность; • способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; • освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; • привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, интересное и занимательное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в

которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Образовательной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для физического развития детей созданы оптимальные условия для развития целесообразной двигательной активности детей, формирование необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитания положительного отношения и потребности к физическим упражнениям. РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует физкультурный зал. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

Оздоровительная линия проходит и через предметную среду групп детского сада – в них созданы «Центры физкультуры и оздоровления». Центры оснащены стандартным и нетрадиционным оборудованием разной физической направленности. Оздоровительный и профилактический эффект имеют специально организованные уголки здоровья, уголки уединения.

На территории учреждения имеется спортивная площадка с тартановым покрытием с футбольными воротами, баскетбольными стойками, волейбольной сеткой. Имеется шведская стенка; оборудована яма для прыжков, размечена беговая дорожка.

Спортивное и игровое оборудование для подвижных игр имеется на 7 прогулочных участках. На каждом участке оформлены «Тропы здоровья» для босохождения, имеются надувные бассейны – плескательницы с наборами игрушек, наборы для игр с песком и водой.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
 - помещениям, их оборудованию и содержанию;
 - естественному и искусственному освещению помещений;
 - отоплению и вентиляции;
 - водоснабжению и канализации;
 - организации режима дня;
 - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Физкультурный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (баскетбольные, №3), • для фидбола	1 шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт. 22 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.

Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кольца баскетбольные	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Кубики пластмассовые	30 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Ходули	16 пар
Лыжи детские (пластмассовые)	4 пары
Батут (диаметр 95 см)	2 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.
Удав мягкий (150 см)	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Обеспечена прочная установка снарядов, обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отпо-

лированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и аудиотека. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Оборудование, учебно-методические и игровые материалы в группах

	II младшая группа	Средняя группа	Старшая, подготовительная группы
Дидактический материал	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик;	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
Игры		- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками;		

	- мячики – ежики		
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
Выносной материал	мячи резиновые; обручи	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.	

3.4. Методическое обеспечение Программы ОО «Физическое развитие»

1. Парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура дошкольников» Пензулаева Л.И. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
3. Пензулаева Л.И.. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – М.: Владос, 2011
4. Корепанова М.В., Харлампова Е.В. «Это – я» /– М.: БАЛАСС 2016
5. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ– М.: Айрис Пресс, 2007
6. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья ,– М.: ООО ТЦ «Сфера», 2005.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании /. – М.: Олма-Пресс, 2000.
8. Яковлевой Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2006.
9. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, – Москва, БАЛАСС 2016
10. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду /. – М.: Просвещение, 2009
11. Занятия на тренажерах./ Н.Ч. Железняк – М.: «Скрипторий», 2009.

3.5. Требования к организации образовательного процесса.

Режим и распорядок образовательной деятельности устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в возрастном периоде закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Система физкультурно-оздоровительной работы

	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели группы
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели группы
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели группы
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели группы
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга»	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ			
1.	Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Витамиотерапия	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. Закаливание			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Структура физкультурного занятия в физкультурном зале

1. Вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»): 2мин.

2. Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): - 23 мин.

3. Заключительная часть (игра малой подвижности): 5 мин.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) -18 мин.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Количество занятий в неделю: 2 занятия в неделю в физкультурном зале (инструктор по ФК) , 1 занятие в неделю – на воздухе (воспитатель);

Продолжительность занятий в подготовительной группе – 30 минут

3.5. Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ №121

Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ №121 сформирован на основании федерального календарного плана воспитательной работы, который является единым для всех дошкольных организаций.

Все мероприятия плана проводятся с учетом особенностей ОП ДО и АОП МБ ДОУ №121, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в МБ ДОУ №121.

Сентябрь

Дата	Событие	Мероприятия, проекты
01.09.	День знаний (01.09.)	Праздник «День знаний и правил безопасности»
03.09.	День солидарности в борьбе с терроризмом	«Гость группы» - привлечение работников силовых ведомств к проведению практических занятий с воспитанниками «Вызови помощь», «Когда я один дома, на улице», «Привлеки внимание» Конкурс рисунков «Мы за мир!»
06.09.	День добрых дел в Ростовской области	Беседы «Что такое доброта», «Научи свое сердце добру» Благотворительные акции /Сбор книг в библиотеку; Передача корма в приют для животных; Ремонт книг. Темы: «Неделя добрых дел», «День вежливости», «День помощи малышам»
08.09.	Международный день распространения грамотности (08.09.)	Беседа «Что значит быть грамотным». Обсуждение и разучивание пословиц, поговорок, крылатых выражений по теме
01.09. - 11.09.	Всероссийская акция «Внимание, дети!»	Акции «Стань заметней на дороге», «Пристегни самого дорогого»
21.09. – 27.09.	День города Батайска (27.09)	Познавательный-творческий проект «Любимый город Батайск». Тематические интегрированные занятия «Город, в котором я живу».
		Акция «Чистое утро».
		Эко мастер-класс «Сортируем по правилам»
		Экологический конкурс-выставка «Чистый город глазами детей».
		Выставка рисунков «Уголки моего детства»
25.09.	День воспитателя и всех дошкольных работников (27.09.)	Акция «День самоуправления»
		«Дерево пожеланий» - выставка групповых газет-поздравлений от родителей и детей сотрудникам ДОУ;
		«Наши лучшие моменты» - оформление фотогазет в группах.
		Онлайн поздравление «Мой любимый воспитатель»
		Флешмоб «Волшебный мир детства».
ОКТАБРЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
01.10.	Международный день пожилых людей	Акция «С добротой и любовью!»- поздравительные открытки для бабушек и дедушек
		Фотовыставка «Бабушка, дедушка, я – лучшие друзья»
		Праздничный концерт «За всё мы Вас благодарим».
05.10.	День учителя	Занятия «Профессией «учитель» Коллаж «Профессия - учитель» Сюжетно-ролевая игра «Школа»

12.10. - 16.10.	Покров Пресвятой Богородицы	Познавательный-творческий проект «Празднуем Покров – сла- вим Тихий Дон»
		Выставка поделок из природного материала «Осенние фанта- зии»
		Развлечение «Покровские гуляния» (14.10.)
19.10.	День отца в России	Тематическое занятие «Мой папа - лучший!»
		Встреча с папой военнослужащим «Мой папа – герой, защит- ник Родины!»
		Выставка фотографий «С папой всюду вместе!»
		Спортивно-игровой досуг «Папа и я – спортивная семья»
28.10.	Областная профилакти- ческая акция «Безопас- ные осенние дороги»	Акция «С мамой по безопасной дороге» с участием отрядов ЮИД и команд ЮПИД, инициативных групп «Родительский патруль».

НОЯБРЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
03.11.	День народного един- ства (04.11.)	Информационно-творческий проект «Дружный хоровод» (02.11. – 06.11.)
		Интегрированные занятия «Мы разные - в этом наше богатство, мы вместе - в этом наша сила»
10.11.	День сотрудника орга- нов внутренних дел РФ	Тематическое занятие «День полиции»
13.11.	День здоровья	Физкультурный досуг «Я здоровье берегу».
15.11.	Всемирный день памя- ти жертв ДТП	Образовательное событие «Будь осторожен на дороге»(16.11.)
20.11.	Ежегодный всероссий- ский эко урок	Всероссийский эко урок «Эколята, молодые защитники приро- ды».
30.11.	День Государственного герба РФ.	Тематический день «День государственного герба РФ» (30.11)
26.11. - 27.11.	День матери в России; (29.11)	Тематическое занятие «Мамы разные важны!».
		Фотовыставка «Профессии наших мам»
		Семейный досуг «Спасибо Вам, мамы, за то, что мы есть!»

ДЕКАБРЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
03.12.	День неизвестного сол- дата	Тематический день «День памяти неизвестного солдата»
04.12.	День добровольца (во- лонтера) в России (05.12.)	Акция «Волонтёр – это доброе сердце, добрые дела»
09.12.	День Героев Отечества	Музыкально-литературный досуг «Славные герои Отечества» (09.12)
11.12.	День Конституции Рос- сийской Федерации (12.12.)	Тематическое занятие «Конституция – закон жизни»

01.12. - 11.12.	Городской экологический конкурс	«Добрая зима» Первый этап «Кормушка»
14.12. – 25.12.	Зимний месячник «Безопасная зимняя дорога».	Социально-значимая акция «Письмо водителю»
21.12. – 30.12	Новый год	Информационно-творческий проект «Новый год приходит к нам» Выставка семейного творчества «Символ года». Конкурс рисунков «Зимние узоры»

ЯНВАРЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
11.01. - 15.01.	Тематическая неделя «Новогодний хоровод»: спортивно-музыкальные развлечения».	Досуг «Рождественские посиделки».
		Городской творческий семейный конкурс «Академия Новогодних Волшебников».
		Развлечение «Веселые колядки»
15.01.	Всероссийский день зимующих птиц.	Исследовательско-творческий проект «Добрая зима» (11.01 – 15.01) Тематический день «Покормите птиц зимой»
18.01	День детских изобретений	Квест-игра «Путешествие в мир изобретений»
27.01.	День снятия блокады Ленинграда	Тематическое занятие «Дети блокадного Ленинграда» Акция «Блокадный хлеб»

ФЕВРАЛЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
08.02.	День российской науки	Тематический день «Удивительное рядом»
08.02.- 12.02.	Экологическая неделя	Экологическая акция «Покормите птиц зимой»
15.02.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Беседа «Кто такие воины-интернационалисты»
		Экскурсия к памятнику воинам-интернационалистам (минимитинг с возложением цветов).
17.02	День доброты.	Досуг-квест «Шкатулка добрых дел»
19.02. - 20.02.	День защитника Отечества.	Информационно-творческий проект «Защитником быть - Родине служить»
		Развлекательно-игровая программа «Солдатушки - бравы ребята»
		Фотовыставка «Мой папа – солдат»
25.02.	День здоровья	Досуг «Быть здоровым – это здорово!».

МАРТ		
-------------	--	--

Дата	Событие	Мероприятия, проекты
01.03. - 06.03.	Международный женский день	Познавательный-творческий проект «Есть особый день на свете»
		Творческая мастерская «Для Вас, любимые!»
		Выставка фотографий «Мамина улыбка»
		Утренники «Есть особый день на свете»
08.03. – 12.03	Масленица (08.03. – 14.03)	Театрализованное представление «Масленица идет – весну под руку ведет».
		«Игра: семейная, дворовая, народная»
17.03. – 21.03	Весенний декадник «Безопасные весенние дороги»	Акции «Безопасный пассажир!», «Безопасный пешеход» с участием отрядов ЮИД и команд ЮПИД, инициативных групп «Родительский патруль».
18.03.	День воссоединения Крыма с Россией	Интегрированное занятие «Крым и Россия. Мы вместе».
		Музыкально-спортивное развлечение «Крымская весна»
15.03. - 19.03	Городской экологический конкурс	«Добрая зима». Второй этап «Скворечник»
21.03.	День Земли	Экологический праздник «Земля – наш общий дом».
		Выступление агитбригады «Юные защитники природы» на тему «Береги свой край родной».
26.03.	День театра (27.03.)	Театральная неделя (23.03.- 27.03.)

АПРЕЛЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
01.04.	День смеха	Конкурсно-игровая программа «Веселое ассорти».
01.04.	День птиц	Исследовательско-творческий проект «Птицы – рядом с нами» (29.03. – 02.04)
		Выставка ко Дню птиц «Птицы Дона».
		Экологический праздник «Праздник пернатых друзей».
07.04.	Всемирный День здоровья	Флешмоб-акция «Здоровое утро!» (07.04)
05.04- 09.04	Всероссийский детский экологический форум «Зеленая планета - 2027»	Конкурс рисунков «Зеленая планета глазами детей»
		Конкурс поделок «Многообразие вековых традиций»
12.04.	День Космонавтики	Тематические интегрированные занятия «Космическое приключение».
17.04.	Областной «День дендронасаждений»	Акция «Зеленый детский сад».
22.04.	Всемирный день Земли	Экологическая акция «День Земли». Праздник-дефиле «Эко-мода».

29.04.	Городской этап конкурса по ПДД	«Волшебное колесо»
30.04	День пожарной охраны	Тематические занятия по ОБЖ «Чтобы не было беды».
29.04 - 30.04.	Воскресение Христова – Пасха. (02.05.)	Городской конкурс декоративно-прикладного творчества «Пасхальный перезвон»

МАЙ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
01.05.	Праздник Весны и Труда	Познавательная-игровая программа «Праздник весны и труда» (30.04)
		Детский субботник по уборке своего участка «Чистый участок — красивый детский сад» (29.04.)
09.05.	День Победы	Познавательный проект «Поклонимся великим тем годам» (03.05 – 07.05)
		Музыкально – спортивный праздник «Мы — наследники Победы!» (08.05)
		Выставка детского рисунка: «Взрослым и детям нужен мир на планете».
17.05. - 21.05.	Городская «Спартакиада-2027»	Городская «Спартакиада-2027» среди дошкольников.
19.05.	День детских общественных организаций России.	Образовательное мероприятие «Орлята-дошколята – всем ребятам пример»
24.05.	День славянской письменности и культуры.	Беседа с презентацией «Откуда азбука пришла»
		Развлекательно-досуговое мероприятие: «Весёлые буквы»
24.05 – 28.05	Областная акция «Внимание, дети!»	Акция «Мой безопасный путь в детский сад»
28.05	Выпускной утренник	«Звездная страна»

ИЮНЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
01.06.	Международный день защиты детей (01.06.)	Фестиваль детского творчества «Веселые нотки»
		Квест-игра «В поисках детских сокровищ».
04.06.	День эколога (05.06.)	Мероприятие «Разберем мусор – спасем город!».
07.06.	День русского языка	Пушкинский день – развлечение «Путешествие на остров Буян» (06.06.).
11.06.	День России (12.06.)	Тематическая неделя «Моя родина- Россия» (07.06. – 11.06.)
		Праздник «Наша Родина – Россия» (11.06.)
15.06.	Всемирный день ветра	Квест «Воздушное приключение» (15.06.)
22.06.	День памяти и скорби.	Беседы о войне «Время уходит, память с нами остается» (22.06)
		Рисунки на асфальте «Да здравствует мир!»

23.06.	Международный Олимпийский день	Спортивный праздник «Летние олимпийские игры» (23.06).
--------	--------------------------------	--

ИЮЛЬ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
02.07.	День ГАИ (ГИБДД МВД РФ) 03.07.	Квест-игра по ПДД «Тропа безопасности».
08.07.	День семьи, любви и верности	Праздник, посвященный «Дню семьи, любви и верности».
12.07.	Всемирный День шоколада (11.07.)	Досуг «Торт для именинника» (10.07).
23.07.	Всемирный день китов и дельфинов	Тематический день «Морские животные – киты и дельфинов»
30.07.	День Военно-морского флота	Беседа, посвященная Дню Военно-Морского Флота РФ
		Квест-игра «По морям, по волнам!»

АВГУСТ		
Дата	Событие	Мероприятия, проекты
03.08.	День Воздушно-десантных войск(03.08.)	Спортивно-познавательное мероприятие «Юные десантники».
05.08.	День светофора	Квест-игра «Тропа безопасности»
12.08.	День физкультурника	Спортивный досуг «День физкультурника».
		Квест-игра «Спортивные приключения».
20.08.	День Государственного флага РФ 22.08.	Тематическое занятие «Флаг – главный символ страны» (21.08).
		Познавательно-игровое мероприятие «День флага».
27.08.	День российского кино	Познавательно-развлекательный досуг «Путешествие в мир кино».

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы за- нятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их					<u>Физическое развитие:</u> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; <u>Социально-коммуникативное</u> Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <u>Речевое развитие:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня <u>Познавательное развитие:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3.Пролезание в обруч различными способами, ползая 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекидыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке 3.Прыжки с места вдалеку 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением	«Подойди не слыши-	

ные игры			ем заданий дыхательные упражнения	но»	
----------	--	--	-----------------------------------	-----	--

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТАБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.					<u>Физическое развитие;</u> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <u>Социально-коммуникативное:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). <u>Речевое развитие</u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания <u>Познавательное развитие:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. <u>Художественно-эстетическое развитие</u> продолжать вводить элемен-
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиком(под музыку)	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, ползание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатом между ног 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине поворота, перешагивание через мяч	1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	

Малопо- движ-ные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движе- ния	«Найди и промол- чи»	«Летает-не лета- ет».	ты ритмической гимнасти- ки; проводить игры и упражнения под музыку
--------------------------	-------------------------------	--	-------------------------	--------------------------	---

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы за- нятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					<u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную; следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование <u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Познавательное развитие:</u> ориентироваться в
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладнях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом	

Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«У дочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы за- нятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. <u>Социально-коммуникативное:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование <u>Речевое развитие:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	

		через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)			
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально-коммуникативное: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебра-	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места.	Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художественно-эстетическое разви-

	сыванием малого мяча из одной руки в другую	4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	тисе: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки»музыкальная	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы за- нятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруску правым боком 3. Забрасывание	1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой ру-	

	правой и левой руой 4. Ползание по пластунски до обозна- ченного места	боков. 3. Лазание по гимнасти- ческой стенке с использова- нием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гим- настической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	кой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стен- ке	поощрять речевую актив- ность. <u>Познавательное разви- тие:</u> учить двигаться в за- данном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвиж- ные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малопо- движ-ные иг- ры	«Самомассаж» ли- ца, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы за- нятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, пере-
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные	1. Ходьба по гим-	1. Ходьба по гимнастиче-	1. Ходьба по узкой	1. Ходьба по	

виды движений	настической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	ской скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	брасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр <u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) формировать навыки
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с ме-	1. Ходьба по скамейке спиной вперед	1. Ходьба по гимнастической	

ний	передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	шочком на голове 2. Пролезание обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр <u>Познавательное развитие:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<u>Физическое развитие:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <u>Социально-коммуникативное:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчи-
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под	

				музыку	вость, терпение, дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения во время проведения закалывающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр <u>Речевое развитие:</u> обсуждать пользу закалывания, поощрять речевую активность. <u>Познавательное развитие</u>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Паращют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь – дальше будешь»	учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз