

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол
от 31.08.2023 № 1

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей (законных
представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2023г. №)

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 № 104
Заведующий
А.В.Михайлова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для старше-подготовительной группы
общеразвивающей направленности
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №10 Невского района
Санкт-Петербурга
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Саленек Анастасия Игоревна

Санкт-Петербург
2023 г.

Аннотация

Рабочая программа (далее - Программа) разработана для детей старше-подготовительной группы общеразвивающей направленности (5-7 лет)

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса группы, которая состоит из трех разделов: целевой, содержательный и организационный.

Нормативной базой для составления программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу с 01.09.2020);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.);
- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 10 общеразвивающего вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – Программа).

В Целевом разделе раскрыты цели, задачи, принципы и подходы к формированию программы, психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей группы, планируемые результаты освоения Программы, в соответствие с ФГОС ДОУ и учетом психофизического развития детей.

При реализации рабочей программы приоритетными являются следующие задачи:

забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка; создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

Задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, познавательно исследовательской, коммуникативной, продуктивной, трудовой, музыкальной.

При построении программы опирались на следующие принципы: поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; учет этнокультурной ситуации развития детей.

В Содержательном разделе раскрыто содержание образовательной работы с детьми по 5 образовательным областям:

- социально-коммуникативное развитие,
- познавательное развитие,
- речевое развитие,
- физическое развитие,
- художественно-эстетическое развитие

Раскрыта система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения «Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 Невского района Санкт-Петербурга» организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Организационный раздел раскрывает режим пребывания воспитанников в группе, структуру реализации образовательной деятельности (совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальный маршрут развития ребенка), максимально допустимую образовательную нагрузку воспитанников группы (занятия), создание развивающей предметно-пространственной среды группы, методическое обеспечение образовательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы: с 01.09. 2023 по 31.08.2024 г.

Важнейшим условием реализации программы является взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Для реализации рабочей учебной программы имеется учебно-методическое и информационное обеспечение.

Рабочая программа адресована воспитателям, инструктору по физической культуре, другим специалистам, родителям (законным представителям) обучающихся.

ОГЛАВЛЕНИЕ		
1.	Целевой раздел	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	16
1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	17
2.	Содержательный раздел	18
2.1	Содержание работы по физическому развитию в старше-подготовительной группе для детей 5-6 лет	18
2.2	Содержание работы по физическому развитию в старше-подготовительной группе для детей 6-7 лет	24
2.3	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	29
2.4	Примерный план мероприятий на 2023-2024 учебный год	30
2.5.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников, с социальными партнерами	31
2.6	Развернутое планирование занятий по физической культуре в старше-подготовительной группе (5-7 лет)	32
3	Организационный раздел	50
3.1	Структура реализации образовательной деятельности. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия)	50
3.2	Режим дня и распорядок	53
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды	58
3.4	Материально-техническое обеспечение Программы	59
3.5	Методическое обеспечение	61
	<i>Приложение 1</i> Дистанционное обучение	62
		70

	Приложение 2 Ранняя профориентация	
--	------------------------------------	--

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Цель	<p>- реализация содержания «Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 Невского района Санкт – Петербурга» в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО)</p> <p>- разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.</p>
Задачи	<p>- становления у детей ценностей здорового образа жизни;</p> <p>– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;</p> <p>– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;</p> <p>– формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.</p> <p>- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</p> <p>- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского 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</p>

	<p>миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития; - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия; - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и <ul style="list-style-type: none"> 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.
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p><i>Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 2) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 3) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; 4) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; 5) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 6) 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); 7) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 8) сотрудничество ДОО с семьёй; 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

<p>Основными подходами к формированию Программы являются</p>	<ul style="list-style-type: none"> - деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ; - интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка; - индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку; - личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей; - средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.
<p>Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет</p>	<p>У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.</p> <p>Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.</p> <p>За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.</p> <p>Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.</p> <p>В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.</p> <p>К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних</p>

конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается

	<p>формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.</p> <p>К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).</p> <p>Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.</p> <p>Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.</p> <p>В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.</p> <p>Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.</p> <p>Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.</p>
<p>Планируемые результаты освоения</p>	<p>Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):</p>

<p>программы</p>	<p><i>Физические качества:</i>ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни Общие показатели физического развития.</p> <p>Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигательные умения и навыки. • Двигательно-экспрессивные способности и навыки. • Навыки здорового образа жизни. <p><i>Планируемые результаты освоения программы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление физического и психического здоровья детей: • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и двигательного опыта детей; • Овладение и обогащение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
<p>Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; - ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; - ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; - выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места

	<p>(не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p>
<p>Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение 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; - выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

<p>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов</p>	<p>Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.</p> <p>1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.</p> <p>2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций.</p> <p>3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.</p> <p>4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)</p> <p>Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.</p> <p>Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.</p> <p>Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.</p> <p><u>Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы</u></p> <p>1. <u>Челночный бег.</u></p> <p>Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).</p> <p>Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По</p>
---	---

	<p>команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.</p> <p>Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.</p> <p>2. <u>Прыжок в длину с места.</u> Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.</p> <p>3. <u>Подъем туловища в сед из положения лежа.</u> Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.</p> <p>Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.</p> <p>4. <u>Метание теннисного мяча в цель.</u> Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.</p> <p>5. <u>Прыжки через скакалку.</u> Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.</p> <p>6. <u>Отбивание мяча (от пола).</u> Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек</p>
<p>Основания разработки рабочей программы(документы и программно - методические</p>	<p>- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16)</p> <p>- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (2018-2025 годы), утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642;</p> <p>- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу с 01.09.2020);</p> <p>- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в</p>

материалы)	<p>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.);</p> <p>- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <p>- Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 Невского района Санкт-Петербурга-Устав и другие локальные акты ГБДОУ</p> <p>- ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО)</p>
Срок реализации Рабочей программы	<p>2023-2024 учебный год</p> <p>(с 01.09. 2023 по 31.08.2024)</p>
Особенности осуществления образовательного процесса	<p>Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.</p> <p>В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте. Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также</p>

правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Особенности контингента обучающихся – дети старше-подготовительной группы. Важно отметить, что контингент детей, осваивающий программу, владеет русским языком.

Физическая культура

Основной формой работы по физическому воспитанию детей остается организация непрерывной образовательной деятельности с детьми, которая дополняется закаливающими процедурами, подвижными играми, спортивными упражнениями, физкультминутками, бодрящей гимнастикой и упражнениями после сна. С детьми проводятся спортивные досуги, праздники и развлечения. В этом возрасте детей интересует вопрос, почему надо выполнять движения так, а не иначе, они понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Продолжается формирование у детей правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время подвижных игр и физических упражнений дети учатся соблюдать игровые правила, проявлять самостоятельность, двигательную активность, интерес к подготовке места занятий и последующей уборке его. В старшей группе для детей особое внимание обращается на обучение их соблюдению правил безопасного поведения в подвижных играх при обращении со спортивным инвентарем.

Климатические.

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс Образовательного учреждения включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. Для этого в тематический план образовательной работы включаются специальные темы, направленные на формирование здорового образа жизни, на знакомство детей с особенностями местного климата путем наблюдений и несложных элементов познавательно-исследовательской деятельности. Программа учитывает риски, связанные с климатическими особенностями Санкт-Петербурга (большое количество пасмурных и ветреных дней; нестабильность установления снежного покрова в зимний период и т.п.). Поэтому Программа дает возможность педагогам осуществлять гибкий подход в реализации задач физического развития детей. Так, Программа не предусматривает практического овладения детьми катания на лыжах, санках, езды на велосипеде, роликовых коньках в период пребывания детей в детском саду. Также Программа не предусматривает решения задач по

обучению детей плаванию (отсутствие бассейна).

Организационные.

Для наиболее успешной реализации Программы, в контексте изменяющегося социального запроса в области дошкольного образования, в группе работает родительский комитет

Демографические.

Современные тенденции изменения системы образования, выражающиеся в стремлении к равноправным, партнерским отношениям между всеми участниками образовательных отношений, определяют необходимость развития активных форм взаимодействия детского сада и семей воспитанников. Основной целью такого взаимодействия является: осуществление разностороннего развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности. Для реализации поставленной цели в содержании работы с родителями (законными представителями) учитывается раздел Программы «Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников».

1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К пяти-семи годам

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников в совместной деятельности;

– ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

– ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

– ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности группы на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;
- внутренняя оценка, самооценка группы;
- внешняя оценка группы, (родителями, администрацией, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка).

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в Организации является оценка качества психолого-педагогических условий реализации Программы.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив группы.

Система оценки качества предоставляет педагогам материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений Программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Система оценки качества дошкольного образования:

- должна быть сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в Организации в пяти образовательных областях, определенных Стандартом;
- учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;
- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы группы;
- исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;
- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как оценку педагогами собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы группе, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивид. достижения детей в контексте обр. обл. "Физическое развитие".	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,52 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги

скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 35 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения

включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

3) *Спортивные игры:* педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) *Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия.

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

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, 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, соблюдать 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; влезание 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); влезание 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,

врассыпную, 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 3x10 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 посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по 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: поднятие 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 поднятие 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, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., 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, в 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 т.ч., 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.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки»,

«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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

3) *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 напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сиг-налу.

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.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

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.

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 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., 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 т.ч. физкультурные досуги.

2.3. 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 возрастано-сообразных 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.

2.4 Примерный план мероприятий на 2023-2024 учебный год

Дата	Наименования праздника (события)	Варианты итоговых мероприятий
сентябрь	Педагогическая диагностика (мониторинг)	
Октябрь	Я знаю ПДД	Квест
Ноябрь	День народного единства Толерантность	Развлечение «Игры России»
Декабрь	Новый год	Праздник «Новогодняя Ёлка»
января	Зимние забавы	спортивное развлечение
23 февраля	День защитника Отечества	Спортивный праздник с привлечением родителей
Февраль-март	Квест ПДД	Тематическое занятие
март	Мамины помощники	Тематическое занятие
1 апреля	ГТО	Выставка рисунков на тему ГТО Сдача детских нормативов ГТО
12 апреля	День космонавтики	Развлечение с привлечением родителей

Апрель	Путешествие в царство рыб	Тематическое занятие
Май	Джунгли зовут Я живу в Санкт-Петербурге	Спортивное развлечение Тематическое занятие

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников и с социальными партнерами

Месяц	Основные мероприятия с родителями				
	Фронтальные	Подгрупповые	Индивидуальные	Наглядная агитация	Другие формы
IX		Групповые родительские собрания «Физическое развитие ребенка дома и в детском саду»	Изучение семей.	Оформление стендов группы. Рубрики «Подвижные игры в выходной день»	
X	Общее родительское собрание «Д/с – наш общий дом» «Режим двигательной активности ребенка»	Доклад «Формирование правильной осанки ребенка»	Собеседование индивидуальное физическому развитию ребёнка	Оформление уголка «Расти здоровым»	«Папа, мама, я – спортивная семья»
XI		«Игры народов России»	Собеседование с родителями о здоровье и развитии детей	Стенд «ФК на прогулке»	
XII		«Игры детей дома и в детском саду»			выставка рисунков «Здоровая семья»
I	Школа молодой				«Зимние забавы»

	семьи «Как организовать прав. питание ребёнка дома»				
II		Собеседование «Правильная осанка ребенка»			
III				Детям о спорте	
IV		Групп. родит. собрания «Чему мы научились»		Информация «Наши достижения»	
V	Общее родит. собрание «Итоги работы в уч. году»			Оформление стендов по итогам работы	

2.6. Развернутое планирование занятий по физической культуре СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (5-7 ЛЕТ)

Целевые ориентиры освоения программы:

5-6 лет

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку,
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м,
- в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м,
- сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м),

6-7 лет

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

**РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)**

<i>Сентябрь</i>				
Задачи				
Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротики; прыжки на двух ногах. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) (<i>физическая культура</i>); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (<i>физическая культура, социализация, коммуникация</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс с мячом(20 см)	Комплекс с мячом (20 см)	Комплекс с малым мячом	Комплекс с малым мячом

2-я часть Основные движения	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи. 2. Подлезание под воротики правым и левым боком 3. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове 3. Упражнение «Крокодил». 4. Прыжки с разбега с доставанием до предмета	1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками из-за головы с отскоком от пола 3. Ходьба по гимн. скамейке с хлопками под ногой, на середине скамейки - приседание 4. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	<i>Диагностика</i>
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	«Пингвины» (две команды)
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Ветер веет над полями»	«Вершки и корешки» Пальч. гимн «Покажите пальцем»	«Найди и промолчи» Слово и движение «Дети утром рано встали»	Ходьба в колонне с дыхательными упражнениями
Октябрь				
Задачи				
Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе

подвижных игр, уверенно анализируют их; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на носках, с захлестыванием голеней, подскоком, бег до 60 с.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	Комплекс с гимнастической палкой	Комплекс с гимнастической палкой

2-я часть Основные движения	1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя 2-я руками от груди. 3. Полоса препятствий: Ползание по гимнастической скамейке на спине прямо, подтягиваясь руками и толкаясь ногами – Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующимся хватом рук – подлезание под воротики правым, левым боком.	1. Отбивание мяча одной рукой на месте. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, с мешочком на голове.- Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур. 3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Ходьба по гимн.скамейке на носках, руки на пояс. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимн.стенке <i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Кто самый меткий?». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«Дорожка препятствий»	Танец «Игра с мячом»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» СД «Дни недели»	«Фигуры» ПГ «Козел»	«Фигурная ходьба» СД «Листочки»	«Улитка, иголка и нитка»

Ноябрь

Задачи

Учить: ползанию по гимн.скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, враспынную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; ходят по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, ведут мяч одной рукой (*здоровье, физическая культура*); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта; испытывают интерес к народным играм (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по кругу взявшись за руки.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс в парах	Комплекс в парах	Комплекс 2	Комплекс 3

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине – обратно прыжки на 2х ногах мешочек зажат между коленей 2. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами 3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседание на середине, руки вперед – обратно подползание под воротики.</p>	<p>1. Прыжки через 8-10 препятствий, последовательно через каждое, подтягивая колени к животу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами по сигналу – перейти на бег 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед – обратно бег. 3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку и перелезание на другой пролет приставными шагами</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает».</p>
---	---	--	---	--

<p>Подвижные игры</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Рыбак и рыбки»</p>	
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>«Затейники» СД «Сильный ветер»</p>	<p>«Эхо» ПГ «Мой домик»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному дыхательными упр. Самомассаж «Дождь»</p>	<p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p>

Декабрь

Задачи

Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием попластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в

играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят по гимнастической скамейке, с мячом в руках, на середине поворот, бросают мяч вверх, о землю и ловят, отбивают мяч в движении; ползают по-пластунски, прыгают на двух с поворотом кругом у ориентира (*физическая культура*); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (*познание, здоровье, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег «змейкой» чередуется с б. в рассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс с обручами	Комплекс с обручами
2-я часть Основные движения	1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине – поворот вокруг	1. Ползание по-пластунски до ориентира (фронтально) 2. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 3. Ходьба по скамейке	1. Прыжки через короткую скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Ползание по-пластунски до ориентира – обратные прыжки на одной ноге.	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Лазание по гимн.стенке 2. Подлезание под несколько подряд стоящих воротиков 3. Ползание по-пластунски с мешочком в руках.

	себя 3. Прыжки на 2-х ногах с поворотом кругом (у ориентира), продвигаясь вперед 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу 4. Упражнение «Крокодил» (расстояние - 3м).	3. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»), подбрасывая одной и ловля двумя руками («Не урони»).	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал - садись». 2. «Хитрая лиса». Спортивный досуг «Зимние забавы»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	
3-я часть Малоподвижные игры	эстафета «Передал - садись»	«Летает - не летает» СД «Сильный ветер»	«Пройди бесшумно» ПГ «Киселек»	
Январь				
Задачи				
<p>Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая скакалку, сложенную вдвое); прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед, чрез длинную скакалку по одному; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическая культура</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной</p>				

жизни (здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким			
	подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения		Комплекс с мячами	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая скакалку, сложенную вдвое 2. Прыжки через короткую скакалку в движении. 3. Полоса препятствий: подлезание под воротики - перешагивание через шнур (40 см) - прыжки на левой и правой ногах через шнур.	<u>Неделя спорта:</u> 1. «День клюшки и шайбы» 2. «День мяча» 3. «День зимних игр»	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с мешочком на голове, на середине поворот вокруг себя – прыжки с зажатым между ног мешочком. 3. Прыжки через длинную скакалку по одному.

Подвижные игры		«Ловишки» (прыжки)	«Волк во рву»	Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.
3-я часть Малоподвижные игры		«Сыщики» (найди предмет)	«Горшки»	Ходьба по сигналу, выполняя движение.

Февраль

Задачи

Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн.скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по два и по три, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; прыгают в длину с места, последовательно через линии; пролезают в обруч, подлезают под дугу правым и левым боком (*физическая культура*); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности

разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом
-----------------------------	---

Общеразвивающие упражнения	Комплекс со скакалкой	Комплекс со скакалкой	Комплекс с гимнастическими палками	Комплекс гимнастическими палками
2-я часть Основные движения	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. Пролезание под дугу в группировке – ходьба по канату боком приставными шагами. 2. Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (расстояния 4 м). 3. Ходьба по гимн. скамейке поднимая ногу вперед вверх, перекладывая кубик из руки в руку.- прыжки на 2-х ногах с зажатым кубиком между ног. 4. Прыжки через длинную скакалку в паре	1. Прыжок в длину с места. 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком - Ползание по гимн. скам. на животе подтягиваясь руками 3. Метание мяча в движущуюся цель произвольно. 4. Прыжки на одной ноге за мячом.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове - Ходьба на носках между кеглям. 2. Прыжок в длину с места 3. Пролезание под дугу, шнур правым и левым боком. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет 5. Прыжки через 5-6 линий.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Мяч от пола». 3. «Через тоннель». Спортивно-музыкальный досуг «Защитники Отечества»
Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»,	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «Мы на лыжах в лес пойдем»	Упражнение на дыхание ПГ «Десять тонких пальцев»	«Кто ушел?» Самомассаж	Ходьба в колонне по одному со сменной ведущего
Март				
Задачи				

Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 4	Комплекс № 5	С скакалкой	С мячом

2-я часть Основные движения	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя на коленях (расстояние - 3 м). 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;	<u>Работа по подгруппам:</u> 1. Лазание по гимнастической стенке переменным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейки на середине сделать «ласточку». 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы, от себя ноги скрестно 4. Пролезание под шнур	1. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление. <u>Работа по подгруппам:</u> 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом 3. Ходьба боком приставным шагом по канату 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками изза головы, от себя через шнур	<u>Круговая тренировка:</u> 1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки. 2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура. 3. Ведение мяча на месте. <u>Игровые упражнения:</u> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). <u>Эстафеты:</u> 1. «Пингвины».
---------------------------------------	--	---	---	---

	поочередно на правой и левой ноге. 4. Прыжок в длину с места	(высота 40 см), не касаясь руками пола.	(расстояние - 3 м).	2. «Пробеги - не сбей». 3. «Мишень - корзинка». Спортивный праздник
Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо» СД «По дорожке»	«Придумай фигуру» ПГ «Маланья»	«Стоп»	«Возьми флажок»
Апрель				
Задачи				

Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (*познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*)

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление 3. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, переход на соседний пролет. 4. Ходьба по наклонной доске 5. Ползание по гимн. скамейке на высоких четвереньках.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; 4. Прыжки в длину с разбега на мат, обратить внимание на толчок.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке по диагонали приставным шагом. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 3. Ходьба боком приставным шагом по канату. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4, «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»</p> <p><i>Спортивное развлечение «Космическое путешествие»</i></p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Прыгни - присядь», «Стоп»</p>	<p>«Охотники и утки»</p>	
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>ПГ «Пять маленьких братцев»</p>	<p>«Придумай фигуру»</p>	<p>СД «Дуб зеленый»</p>	<p>«Возьми флажок»</p>

Май

Задачи

Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м.
Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель.
Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют играх с элементами спорта (<i>физическая культура, музыка</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат (<i>социализация, здоровье, физическая культура</i>)				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 5	Комплекс № 5	Комплекс № 6	Комплекс № 6
2-я часть Основные движения	Диагностика	<i>Работа по подгруппам:</i> 1. Прыжки на возвышение (20 см.) 2. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). Спортивно-музыкальный праздник «День Победы»	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 2. Прыжки на возвышение (20 см.) 3. Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (4 м). 4. Ходьба боком приставным шагом по канату.	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Быстро по местам». 4. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	

3-я часть Малоподвижные игры	«Эхо»	«Запрещенное движение»	«Стоп»	«Возьми флажок»
------------------------------------	-------	------------------------	--------	-----------------

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система образовательной деятельности на 2023 – 2024 учебный год. Максимально допустимый объем нагрузки в старше - подготовительной группе

Образовательная область ФГОС	Виды организованной деятельности взрослого с детьми	Кто проводит	Количество в неделю/мин.		Количество в месяц/мин.		Количество в год/мин.	
	<p>Физическая культура</p> <p>(в том числе на прогулке- 1 раз в неделю)</p> <p>(понедельник, вторник, четверг)</p>	инструктор по физической культуре	3	90	IX-12 X-14 XI- 12 XII- 12 I-10 II-12 III- 12 IV-13 V-13	360,420, 360,360, 300,360, 360,390, 390	110	3300
Физическое развитие	Продолжительность в минутах		25 – 30					
	Перерыв между периодами непрерывной непосредственно образовательной деятельности		10 мин.					

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Расписание занятий старше-подготовительной группы на 2023-2024 уч. год

День недели	Первая половина дня	Вторая половина дня
понедельник	<p style="text-align: center;">9.00 – 9.30 Подготовит. группа 9.10 – 9.35 Старшая группа Познавательное развитие <i>(представления о себе, об окружающем природном мире, о мире людей и рукотворных материалах)</i></p> <p style="text-align: center;">9.40-10.10 Подготовит. группа Художественно-эстетическое развитие <i>(лепка/аппликация)</i></p> <p style="text-align: center;">10.25-10.50 Старшая группа 10.25-10.55 Подготовит. группа Художественно-эстетическое развитие <i>(музыка)</i></p>	
вторник	<p style="text-align: center;">9.00 – 9.30 Подготовительная группа 9.35-10.00 Старшая группа Познавательное развитие <i>(элементарные математические представления)</i></p> <p style="text-align: center;">10.25-10.50 Старшая группа 10.25-10.55 Подготовит. группа Физическое развитие <i>(физическая культура)</i></p>	
среда	<p style="text-align: center;">9.10 – 9.35 Старшая группа 9.00 – 9.30 Подготовит. группа Речевое развитие <i>(развитие речи)</i></p> <p style="text-align: center;">9.40-10.10 Подготовит. группа Художественно-эстетическое развитие <i>(рисование)</i></p> <p style="text-align: center;">10.25-10.50 Старшая группа 10.25-10.55 Подготовит. группа Художественно-эстетическое развитие <i>(музыка)</i></p>	
четверг	<p style="text-align: center;">9.10– 9.35 Старшая группа 9.00 – 9.30 Подготовит. группа Художественно-эстетическое развитие <i>(конструирование) 1 раз в 2 недели</i></p> <p style="text-align: center;">9.40-10.10 Подготовит. группа Познавательное развитие <i>(элементарные математические представления)</i></p>	

	<p>10.15-10.50 Старшая группа 10.25-10.55 Подготовит. группа Физическое развитие (<i>физическая культура</i>)</p>	
пятница	<p>9.10 – 9.35 Старшая группа 9.00 – 9.30 Подготовит. группа Речевое развитие(<i>развитие речи</i>)</p> <p>9.40-10.10 Подготовит. группа Художественно-эстетическое развитие (<i>рисование</i>)</p> <p>11.50-12.15 Старшая группа 11.50-12.20 Подготовит. группа Физическое развитие (<i>физическая культура на улице</i>)</p>	

3.2. Режим дня и распорядок

Режим дня старше-подготовительной группы №3 (5-7 лет) общеразвивающей
направленности

на 2023-2024 уч. год

(холодный период года)

Режимные моменты	5-6 лет	6-7 лет
Прием и осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 8.55
Игры. Подготовка к занятиям	9.00 - 9.10	8.55 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями не менее 10 минут)	9.10 – 9.35	9.00 – 9.30
	10.25-10.50	9.40-10.10
		10.25-10.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.35-10.05	
Второй завтрак	10.05–10.25	10.10–10.25
Подготовка к прогулке. Прогулка, возвращение с Прогулки	10.50-12.00	10.55-12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00 -15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.00	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей		16.00 -16.25
Подготовка к занятиям. Занятия	16.00 -16.25	
Совместная деятельность с детьми, игры, развлечения	16.25-17.00	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки уход детей домой	17.00 -18.50	17.00-18.50
	18.50-19.00	18.50-19.00

**Режим дня старше-подготовительной группы №3 (5-7лет)
общеразвивающей направленности на 2023-2024 уч. год
(холодный период года при неблагоприятных погодных условиях)**

Режимные моменты	5-6 лет	6-7 лет
Прием и осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 8.55
Игры. Подготовка к занятиям	9.00 - 9.10	8.55 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями не менее 10 минут)	9.10 – 9.35 10.25-10.50	9.00 – 9.30 9.40-10.10 10.25-10.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.35-10.05	
Второй завтрак	10.05–10.25	10.10–10.25
Подготовка к прогулке. Прогулка,возвращение с прогулки (см.примечание)	10.50-12.00	10.55-12.05
Подготовка к обеду. Обед	12.00-13.00	12.05-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00 -15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.00	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей		16.00 -16.25
Подготовка к занятиям. Занятия	16.00 -16.25	
Совместная деятельность с детьми, игры, развлечения	16.25-17.00	16.25-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки уход детей домой (см.примечание)	17.00 -19.00	17.00-19.00
<p>Примечание: При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится для детей от 4 до 5 лет при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с. Организуется совместная деятельность воспитателя с детьми в группе (чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей, индивидуальная работа, совместная с воспитателем и самостоятельная игровая деятельность детей)</p>		

**Режим дня старше-подготовительной группы №3 (5-7 лет)
общеразвивающей направленности на 2023-2024 уч.год(теплый период года)**

Режимные моменты	Время	
	5-6 лет	6-7 лет
Прием и осмотр детей на улице, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10.минут), возвращение в группу (при неблагоприятных погодных условиях прием детей осуществляется в группе)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (при неблагоприятных погодных условиях время прогулки сокращается). Возвращение в детский сад.	9.00 – 10.00	9.00 – 10.00
Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.00-10.15	10.00-10.15
Выход на прогулку. Прогулка (при неблагоприятных погодных условиях время прогулки сокращается).	10.15-10.25	10.15-10.25
Занятия в игровой форме (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) *понедельник, среда - музыка *пятница - досуг - *вторник, четверг- физкультура на улице (при неблагоприятных погодных условиях в зале)	10.25-10.50	10.25-10.55
Игры, совместная деятельность педагога с детьми и самостоятельная деятельность детей на прогулке	10.50-11.50	10.55-11.50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей	11.50–12.00	11.50–12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00 –13.00	12.00 –13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.00 -15.30	12.00 - 15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.30	16.00 –16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей (при неблагоприятных погодных условиях время прогулки сокращается). Возвращение с прогулки, уход детей домой	16.30 –18.30 18.30 - 19.00	16.30 – 18.30 18.30 - 19.00

Режим двигательной активности детей 5-6 лет на 2023-2024 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах)
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 25-30 мин
	на улице	1 раз в неделю 25-30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 8-10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45 мин
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Режим двигательной активности детей 6-7 лет на 2022-2023 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах)
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю

		30-35 мин
	на улице	1 раз в неделю
		30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10-12 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды музыкально-спортивного зала Образовательная область «Физическое развитие»	
	Содержание работы	Срок (месяц)
1	Оформление центральной стены к досугу «Здравствуй, Детский сад!»	IX
2	Приобретение пособий: конусы, мешочки, кубики, наборы для игры в гольф, набор для игры в хоккей	X
3	Картотека подвижных игра народов России и мира	XI

4	Атрибуты для зимних развлечений	XII
5	Атрибуты для тематического занятия	I
6	Оформление зала к Дню защитника Отечества	II
7	Атрибуты для тематического	III
8	Оформление зала к Дню космонавтики. Атрибуты для тематического занятия «Космическое путешествие»	IV
9	Подбор наглядного материала по видам движений	V

3.5. Материально-техническое обеспечение Программы в музыкально-спортивном зале

№п/п	Для развития ОРУ, ОВД, подвижных игр	пособия (кол-во)	наглядный материал
1	гимнастическая стенка	6 пролетов	Картинки и плакаты по физической культуре и спорту, ПДД, Дню космонавтики, к Дню защитника Отечества и др.
2	обручи	25 штук	
3	дуги для подлезания	6 штук	
4	палки	25 штук	
5	кегли	1 набор	
6	Мячики большого диаметра	20 штук	
7	маты	3	
8	коврики	15	
9	Модули мягкие	1 набор	
10	набивные мешочки	20 штук	
11	конусы	10 штуки	
12	набор для игры «кольца»	3 набора	
13	Гимнастическое бревно	1 набора	

3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Физическая культура
1	Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ, АрисПрессМ,2005.
2	Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика М., 2014.
3	Анашкина Л.П. Детские подвижные игры народов СССР – М., 1988.
4	Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет - Волгоград, 2010
5	Банникова Л.П Программа оздоровления детей в ДОУ. – М., 2008.
6	Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1988.
7	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа -М., 2010.
8	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная группа - М., 2014.
9	Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка - М., 2001.
10	Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду»-М.,2005.
11	Моргунова О.Н. Физкультурно –оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж., 2005
12	Нищева Н.В. О здоровье дошкольников. - СПб., 2006
13	Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. — СПб.: КАРО, 2006.
14	Овчинникова Т.С.,Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь, 2002.
15	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе, М.,1983.
16	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) -М.,2002.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. -М.,2004.
17	
18	Полтавцева Н.В., ГордоваН.А.Физическая культура в дошкольном детстве. – М., 2005.
19	Потапчук А.А. Правильная осанка. Спутник руководителя физ. воспитания ДОУ. -

	СПб, 2005.
20	Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб. 2001
21	Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей от 2-7 лет – М., 2006.
22	Попова М.Н. Двигательно-игровое пространство в группе детского сада – СПб, 2002.
23	Реутский С. Физкультура про другое от простого к сложному – СПб, 2006.
24	Узорова О.В., Нефедова Е.А. Пальчиковая гимнастика – М., 2003
25	Фокина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду - М., Просвещение, 1984.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни гигиене

1	Зайцев Г. К. Уроки Айболита Раста здоровым. — СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
2	Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. — СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
3	Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: Укрепление организма. — СПб: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2006.
4	Иванова А.И. Естественно -научные наблюдения и эксперименты в детском саду. - М., Человек, 2005. Князева О.А., Козлова С.А. «Мой организм»-М., Владос, 2001.
5	Нищева Н.В. О здоровье дошкольников- М., 2006
6	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. - М., 2005.

**Дистанционное обучение
детей старше-подготовительной группы общеобразовательной направленности**

Тематическое планирование			Ссылки на интернет ресурс
Сентябрь	1-2-3 недели	Диагностика Осень (урожай: овощи, фрукты, ягоды, грибы)	Проведение онлайн конкурса (упражнения, направленные на определение общей физической подготовленности детей) Онлайн.
	4 неделя	Осень (сельскохозяйственный труд)	<p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=0u-efKf3V3U&feature=emb_logo презентация о здоровом образе жизни.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hRMsbkeTy7E Зачем нужна зарядка?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Что такое осанка.</p> <p>Пролезание под резину (шнур) боком, не задевая за край резины (шнура), упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость и глазомер. Онлайн.</p>
Октябрь	1 неделя	Осень в лесу	<p>Сделай сам спортивный инвентарь. Конкурс на лучший массажный коврик, сделанный своими руками.</p> <p>Учить ходьбе приставным шагом по шнуру (канату) на полу. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Онлайн</p>
	2 неделя	Я и моя семья	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы, закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании, повторить

			<p>перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствие. Онлайн. «Мой день. Что такое режим дня» Дать представление о режиме дня, познакомить детей с гигиеническими требованиями к режиму дня. Воспитывать интерес к окружающему миру. https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs</p>
	3 неделя	Азбука безопасности	<p>Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель, упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.. Онлайн. «Сон и его значение для здоровья человека» Раскрыть значение сна для здоровья человека. Сформировать представления о том, что сон является составной частью режима дня. https://www.youtube.com/watch?v=LT_1P_zwnqQ</p>
	4 неделя	Мой дом	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы, повторить пролезание под шнур (резину) боком, упражнять в равновесии и прыжках, медленном, развивать внимание. Онлайн.</p>
Ноябрь	1 неделя	Что за город на Неве?	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, разучить переключивание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, развивать ловкость и координацию движения. Онлайн. «Улыбка и её роль в жизни человека». Формировать знания о роли настроения в сохранении и укреплении здоровья человека. Дать понятие о значении красивых зубов для красивой улыбки. Воспитывать у детей желание быть веселыми, добрыми, улыбчивыми. https://www.youtube.com/watch?v=m0CXrqOq4sI https://www.youtube.com/watch?v=2ZES6RdlnpQ</p>

	2 неделя	Что за город на Неве (транспорт)	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами, учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ведении мяча. Онлайн.</p> <p>«Чистота – залог здоровья»</p> <p>Закреплять знания и умения детей по соблюдению личной гигиены, прививать навыки аккуратного общения с принадлежностями для личной гигиены, воспитывать стремление к чистоте.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Huu4c6DoZ_4</p>
	3 неделя	Что за город на Неве (профессии)	<p>Упражнять в ходьбе между предметами (змейкой), повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места, упражнять в пролезании через резину (веревку) с мячом в руках, в равновесии.</p> <p>«Микробы и вирусы»</p> <p>Учить детей заботиться о своём здоровье, дать представление о микробах, их вреде. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-EpH6MzMHsc</p>
	4 неделя	Россия- моя страна	<p>«С кочки на кочку» - учить детей перебираться с одной стороны комнаты на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.</p> <p>«Быстрее по местам» - развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу; упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.</p> <p>«Накинь кольцо» - развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений; упражнять в метании.</p> <p>« Подружись с зубной щеткой»</p> <p>Продолжить знакомить с правилами личной гигиены; дать представление о назначении и строении зубов.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bGCkPoW9BcA</p>

Декабрь	1 неделя	Зима (признаки)	<p>«Снежный ком» - учить формировать комки из бумаги и бросать в ведро. последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами.</p> <p>«Витаминная семья» (« СтранаВитаминия») Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах. Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c</p>
	2 неделя	Зима Как живет лесной народ?	<p>Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>«Попади в обруч» - учить детей метать мячик в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.</p> <p>«Питание» Дать представление о питании. Учить соблюдать правила и режим питания</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FISOqGW3S_I</p>
	3 неделя	Азбука вежливости	<p>«Не оставайся на полу» - развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила. Онлайн.</p> <p>Болезни и первая помощь» Продолжать формировать элементарные представления о здоровом образе жизни; уточнить знания о работе врача и медсестры; дать представление об оказании первой помощи и службе «03».</p>

			Онлайн.
	4 неделя	Готовимся к Новому году.	<p>Конкурс рисунков на тему: « Зимние виды спорта»</p> <p>Упражнять в равновесии и прыжках, развивать координацию движений.</p> <p>«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»</p> <p>Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка.</p> <p>Онлайн.</p>
Январь	1 неделя	-----	
	2 неделя	Сказка к нам приходит...	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу.</p> <p>Разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Онлайн.</p> <p>Игры с родителями:</p> <p>«У кого мяч?» - развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры.</p> <p>«Мяч водящему» - учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.</p> <p>«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3A1NO9DUbLk</p>

	3 неделя	Зимние забавы	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>«Как вести себя во время гололёда» Познакомить детей с правилами безопасности во время гололеда. https://www.youtube.com/watch?v=M1een5BoMcc&list=PL914141588C75E761&index=7&t=6s</p>
	4 неделя	Народная культура и традиции	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча. Игра с родителями: «Будь внимателен» - учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений. Онлайн.</p>
Февраль	1 неделя	Народная культура и традиции	<p>Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Показать мультфильм про ПДД. https://www.youtube.com/watch?v=FJ3HoeZCZIk</p>
	2 неделя	Азбука науки	<p>Разучивание спортивных движений и упражнений для записи видео роликов ко Дню Защитника Отечества. Онлайн.</p>
	3 неделя	Друзья спорта	<p>Создание видео ко Дню Защитника Отечества с участием детей и их родителей. воспитывать аккуратность и опрятность во внешнем виде; конкурс «Самый опрятный»; беседа «Чистота рук»; беседа по произведению</p>

			«Федорино горе» https://www.youtube.com/watch?v=GHppFnmDMtk
	4 неделя	Кто такие защитники отечества?.	Повторение упражнений: отбивание мяча от пола, броски мяча двумя руками от груди в цель. В онлайн режиме. Безопасность дома https://www.youtube.com/watch?v=CqLfgl8gVn8
Март	1 неделя	8 марта.	Создание видео «Зарядка с Мамой». Предложить родителям создать свой комплекс упражнений. Сбор материала, для создания видео.
	2 неделя	Весна (признаки)	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением, зигзагом, через предметы в онлайн режиме. Игра с мячом «съедобное- несъедобное» Просмотр видео https://www.youtube.com/watch?v=wSBf3iWfN-U
	3 неделя	Весна в лесу	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1022&v=u_ZyZvmaNBA&feature=emb_logo Знакомство с профессией – тренер. Упражнения на гибкость в онлайн режиме.
	4 неделя	Весна Посмотри, кто к нам прилетел?	Комплекс упражнений для детей и родителей на кровати в онлайн режиме. https://www.youtube.com/watch?v=ET838We_UvE
		Книга- наш лучший друг	
Апрель	1 неделя	Азбука здоровья	Разучивание танцевальной разминки в режиме онлайн. Запись видео. «Мои верные помощники»

			<p>Дать детям представление о роли органов чувств в жизни человека: глаза, уши, нос, язык, кожа; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму. https://www.youtube.com/watch?v=hhj-NJvxOKo</p>
	2 неделя	Космические герои	<p>Создание костюмированного видео спортивного танца на тему «День космонавтики»</p>
	3 неделя	Подводный мир	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rSK2tlnNKgc</p>
	4 неделя	Веселый зоопарк Животные нашей планеты	<p>Разучивание: Прыжки на скакалке; Пролезание под резинкой в онлайн режиме.</p> <p>Прыгни - присядь» - учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.</p> <p>«Загони кубик» - учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка. Онлайн.</p> <p>«Дым опасен для здоровья»</p> <p>Расширить знания детей о влиянии загрязнения воздуха на здоровье человека. https://www.youtube.com/watch?v=DOLK8SswvrhE</p>
Май	1 неделя	День победы.	<p>Разучивание метания в цель, прыжки с места онлайн, создание видео. «Скелет и мышцы»</p> <p>Познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы. https://www.youtube.com/watch?v=4MUFWQyrLa4</p>

	2 неделя	Дорожная азбука.	Проведение конкурса «Прыжки с места» онлайн
	3 неделя	Лето Наши друзья насекомые	Знакомство с Олимпийцами Санкт-Петербурга http://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/sankt-peterburg/
	4 неделя	Лето. Цветочная клумба	Проведение конкурса «Многоборье» (метание в цель, пролезание под веревку, перепрыгивание через резину) онлайн, создание видео

=Примерный план работы по ранней профориентации детей старше-подготовительной группы общеразвивающей направленности.

Месяц	Тема недели	Профессия	Мероприятия, содержание работы
сентябрь	«Здравствуй, детский сад!»	Воспитатель Помощник воспитателя	Знакомство с профессией Помощник воспитателя в игровой форме. Командная игра «накрой на стол»
	«Чем мы занимались на отдыхе?»	Помощник воспитателя	Наблюдение за трудом помощника воспитателя. Командная игра «смети шарики в кружок»
	«Осень (Признаки осени)»	Дворник	Наблюдение за работой дворника.. Командная игра «Собери в мешочек листочки»
	«Осень (урожай: фрукты, ягоды, грибы)»	Продавец (овощей)	Загадки об овощах. Игра «съедобное- несъедобное»
	«Осень (сельскохозяйственный труд)»	Продавец (фруктов)	Загадки о фруктах. Командная игра «свари компот»
октябрь	«Осень в лесу»	Грибник	Подвижная игра «Грибник», «Прогулка в осеннем лесу».
	«Я и моя семья»	Профессия родителей	Подвижные игры «Мамины помощники»
	«Азбука безопасности»	Пожарный	Командная игра «Пожарная бригада»

	«Мой дом»	Строитель	Игра «Что нам стоит, дом построить»
ноябрь	«Что за город на Неве?»	Строитель	Игра «Городки»
	«Что за город на Неве? Транспорт»	Водитель	Развлечение ПДД. «В гостях у светофора»
	«Профессии»	Повар	Командная игра «Сварим суп», «Сварим компот»
	«Россия-моя страна»	Пограничник	Эстафеты «Попади в цель», полоса препятствий «Я и моя собака (игрушка)»
декабрь	«Зима»	Дворник	Игра «собери снежки лопатой»
	«Зима. Как живет лесной народ?»	Продавец (одежда и обувь)	Игра в командах «сороход»
	«Азбука вежливости»	Воспитатель	Игра «Двигайся-замри» где ребенок учит других делать упражнение
	«Новый год»	Музыкальный руководитель	Квест «Найдем семь нот»
январь	«Сказка к нам приходит»	Продавец (книги)	Развлечение «Сказочный лес»
	«Зимние забавы»	Инструктор по физической культуре	Беседа: «Знакомство с зимними видами спорта» Развлечение «Зимние забавы»

	«Знакомство с народной культурой и традициями»	Швея	
февраль	«Знакомство с народной культурой и традициями»	Швея	
	«Азбука науки»	Воспитатель	Игра «Двигайся-замри» где ребенок учит других делать упражнение
	«Друзья спорта»	Спортсмены	Беседа: «Что значит быть спортсменом» «Мой весёлый звонкий мяч» Игра: «Догони мяч». Игра «Отгадай вид спорта»
	«День Защитника Отчества»	Летчики, моряки, саперы, радисты	Праздник ко Дню Защитника Отечества
март	« 8 Марта»	Профессии наших мам	Физкультминутка «Профессии» Развлечение «Мамины помощники»
	«Весна» (Признаки)	Дворник	Физкультминутка «Мы во двор пошли гулять».
	«Весна в лесу»	Лесник	Игра «У медведя во бору»
	«Птицы весной»		Подвижная игра «Птицелов»
	«Неделя книги»	Продавец (книг)	Ролевая игра «В гостях у сказки»
апрель	«Азбука здоровья»	Врач	Разминка «Делайте зарядку- будете в порядке»

	«Космос»	Космонавт	Праздник ко Дню Космонавтики. «Космическое путешествие»
	«Подводный мир»	Рыбак	П/игра «Поймай рыбку»
	«Зоопарк»	Ветеринар	Пальчиковая гимнастика «Кто в Зоопарке живет»
	«День Победы»	Военные	Развлечение «Молодец-удалец»
май	День Победы	Летчик	Игра «Мы построим самолет»
	«Азбука дорожной безопасности»	Водитель	Развлечение ПДД
	«Лето. Насекомые»	Пчеловод	Чтение «Доктор Айболит». Подвижная игра «Пчеловод»
	«Лето Цветы»	Продавец (цветы)	игра: «Собери цветок (букет) .Подвижная игра «Найти пару цветочку»