

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 общеразвивающего вида» с. Выльгорт

ПРИНЯТО

педагогическим советом

протокол № 4

от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1
общеразвивающего вида» с. Выльгорт



Т.Т. Гичка

Приказ № 252 от 01.06.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

МБДОУ "Детский сад № 1 общеразвивающего вида" с. Выльгорт

срок реализации – 1 год

Разработала
Инструктор по физической культуре:
Чёрная В.Н.

с. Выльгорт

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	<i>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i>
2.	1.1. Пояснительная записка
3.	1.2. Цель и задачи Программы
4.	1.3. Виды и объём непосредственной образовательной деятельности
5.	1.4. Планируемые результаты освоения Программы на конец учебного года
6.	<i>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i>
7.	2.1. Содержание педагогической работы
8.	2.2. Регламент непосредственно образовательной деятельности
9.	2.3. Режим дня
10.	2.4. Особенности организации образовательного процесса
11.	2.5. Примерный календарь тематических недель
12.	2.6. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов
13.	2.7. Формы, способы, методы и средства реализации Программы
14.	2.8. Традиционные мероприятия средней группы
15.	2.9. Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников
16.	2.10. План работы с родителями
17.	2.11. Перспективное тематическое планирование по образовательным областям
18.	<i>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i>
19.	3.1. Предметно-развивающая среда
20.	3.2. Методические материалы, игрушки и игровое оборудование
21.	3.3. Развивающие зоны
22.	3.4. Материально-техническое обеспечение
23.	3.5. Учебно-методическое обеспечение

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» по разделу программы «Физическая культура» МБДОУ Детский сад №1 общеразвивающего вида» с. Вильгорт (далее - Программа) разработана для воспитанников в возрасте от 1 до 7 лет и является основным документом, регламентирующим образовательную деятельность по физическому развитию воспитанников, разработана в соответствии с основными нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013N30384).
3. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»
5. Уставом МБДУ «Детский сад № 1 общеразвивающего вида» с. Вильгорт

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения Детский сад №1 «Общеразвивающего вида» с. Вильгорт с учетом Инновационной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ», под ред. Н. Е.Вераксы, Т. С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 368 с.

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 1-7 лет. Создание индивидуальной педагогической

модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- физическая культура.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в МБДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОС ДО.

Нормативный срок освоения Программы составляет 1 год. Программа реализуется на государственном языке РФ – русском.

1.2. Цели и задачи Программы.

1-2 года (развитие движений).

-Создавать условия, пробуждающие детей к двигательной активности, содействовать развитию основных движений.

-Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук.

-Учить влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

-Приобщать к доступным подвижным играм.

2-3 года.

Физкультурные занятия и упражнения

-Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

-Учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

-Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

-Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом.

-Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

-Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.

3-4 года.

Физкультурные занятия и упражнения.

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

- Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры:

- Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

- Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, кататься на лыжах (снимать и надевать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

- Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной активности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

4-5 лет.

Физкультурные занятия и упражнения:

- Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры:

- Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на горку. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

- Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость и др.).

- Учить выполнять ведущую роль в игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Продолжать развивать детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

5-6 лет.

Физкультурные занятия и упражнения:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко бегать и ходить, энергично отталкиваясь от опоры.

- Учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину с места, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и при ходьбе.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры:

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах.

6-7 лет.

Физкультурные занятия и упражнения:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

- Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагоге темпе.

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

-Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры:

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

-Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

1.3. Виды и объем непосредственной образовательной деятельности

Основная образовательная программа дошкольного образования:

- обеспечивает всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

- реализует принцип возрастного соответствия – предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости – соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности – решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;

- объединяет обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей; построена на принципах позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- обеспечивает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- реализует принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;
- базируется на личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- предусматривает учет региональной специфики и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- реализует принцип открытости дошкольного образования;
- предусматривает эффективное взаимодействие с семьями воспитанников;
- использует преимущества сетевого взаимодействия с местным сообществом;
- предусматривает создание современной информационно-образовательной среды организации;
- предлагает механизм профессионального и личностного роста педагогов, работающих по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

Программа построена на принципе единства развития, воспитания и образования, базируется на семи основополагающих принципах дошкольной педагогики – принципе культуросообразности, на зоне ближайшего развития, деятельностном подходе, периодизации развития, амплификации детского развития, развивающего обучения, пространства детской реализации.

С характеристиками возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста можно ознакомиться в инновационной программе дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 368 с.

первая группа раннего возраста (1-2 года) -с. 117-121;

вторая группа раннего возраста (2-3 года)- с.139-140;

младшая группа (3-4 года) – с. 162-164;

средняя группа (4-5 лет) - с. 196-198;
старшая группа (5-6 лет) – с. 237–239;
подготовительная группа – с. 284–286.

Особенности физического развития детей 1-2 лет (первая группа раннего возраста)

На втором году жизни ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, двух лет- 4-4,5 часов.

На развитие основных движений ребёнка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенная осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребёнку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

В 12-14 месяцев ребенок должен уже достаточно хорошо ходить, взбираться на метровую лестницу, лазить на четвереньках и преодолевать препятствия таким образом, подпрыгивать на одном месте и бросать мячик при помощи двух рук. Если какой-то вид деятельности не получается или идет с большими трудностями, стоит придумать комплекс игровых заданий на развитие проблемных умений.

Для детей 14-16 месяцев нормой становятся свободное перешагивание через препятствие, броски мяча на расстояние, спуск и восхождение на лестницу при помощи приставного шага, а также подъем на невысокую горку. Занятия с малышом могут проходить как дома в виде зарядки, так и в виде активных игр на детской площадке.

Когда ребёнку уже исполнилось 1,5 года, он может справиться с препятствиями, высота которых составляет не менее 10 сантиметров, влезть на бревно или небольшой пенек, бросить мячик в определенное место, прыгать на одном месте и ходить по небольшой возвышенности: бордюр, скамейка. Появление новых способностей может помочь в построении более сложного комплекса занятий для ребенка. Им начинают нравиться подвижные игры. Они пытаются лазить на стулья, столы. Их интересует возможность забраться на подоконник, в ванну, раковину и в любые другие прежде недоступные места. Ребенку все хочется взять в руки, потрогать, рассмотреть. Дети стараются придать способность двигаться и предметам, лишенным этой возможности. Поэтому толкают, тащат и волочат большинство своих игрушек, например, куклу, домик, пирамидку и т. п. Они не только бросают и толкают мяч, но и пытаются поймать и удержать его.

В 1.6-2 года ребенок может справиться с ходьбой по наклонной поверхности, залезть на лестницу высотой более метра, перешагнуть через препятствие высотой до 20 см, бросить мяч в нужное место с места на расстоянии до 70 см, активно бегать и прыгать. В этом возрасте полезно включать большое количество активных игр с перемещением, поскольку малыш уже достаточно развит.

Подвижные игры, сменяются играми малой подвижности, когда ребенок спокойно и сосредоточенно играет со своими игрушками: надевает колесики, укладывает карандаши, делает первые попытки умышленно разобрать игрушку на главные составные части. Любит перелистывать книжки-картинки. У него уже любимые и нелюбимые изображения. Он в состоянии узнавать на фотографиях своих самых близких родных. Ребенка надо приучать, чтобы он оставался один в комнате. Это легче всего делать, когда он увлечен игрой. Постоянное пребывание рядом со взрослыми воспитывает в ребенке боязнь остаться одному. Этот страх на первых порах вполне естественный и легко преодолим похвалой за проявленную самостоятельность. Постепенно периоды, когда ребенок остается один, удлиняются, и он без волнения и страха переносит отсутствие родителей. Если этого не сделать вовремя, ребенка придется брать с собой в любую погоду, подвергая его опасности ненужных контактов, уличной травмы, испугу или неожиданной ситуации и т. п.

В этот период развития ребенка нарастают осмысленные двигательные умения. Он уже хорошо знает, что ему надо делать при переодевании, принимает при этом соответствующую позу. При раздевании сам снимает шапочку, носочки.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исключать упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и

постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. В связи с этим хорошие результаты дает обучение, если ребенок испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Таким образом, на втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых. Совершенствуются функции внутренних органов, костной и мышечной систем, совершенствуются двигательные навыки ребенка, улучшается ходьба. Дети начинают ходить по траве, по неровной поверхности, после 1.5 лет ребенок учится бегать. Начинают взбираться – развивается лазание.

Особенности физического развития детей 2-3 лет (вторая группа раннего развития)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельной. В это время осуществляется ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого, предметная деятельность; совершенствуется речь, начальные формы произвольного поведения, игры, восприятие, наглядно-действенное мышление.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий.

При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спокойнее двигается на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости. В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей., приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движения и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазание, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения и игры будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребёнка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно - действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно - образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребёнка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребёнку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трём годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчинённые предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500-2500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребёнка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближёнными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами – заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребёнок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «голова – нога» - окружности и отходящих от неё линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трём годам, дети, воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления является наглядно - действенная. Её особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребёнка проблемные ситуации разрешаются путём реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно – образного мышления. Ребёнок в ходе предметно – игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т.п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трёх лет. Ребёнок осознаёт себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У ребенка формируется образ «Я». Кризис, часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Особенности физического развития детей 3–4 лет (младший возраст)

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети

высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

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

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

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать

20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

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

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

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

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

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

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

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

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий.

В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

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

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

Особенности физического развития детей 4-5 лет (средний возраст)

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

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

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

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

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

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

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

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг. Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и

легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

Особенности физического развития детей 5-7 лет (старший возраст)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около

106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам.

Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за силой физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки). Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости,

оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей. У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят. В развитии мышц выделяют несколько этапов.

Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и 11 других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры

. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные

доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25.

Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные 12 занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 мин). Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной

деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Предметные образовательные результаты.

Образовательная область «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)

Формируется:

- понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Сформированы:

- понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Сформированы:

- понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Сформированы:

- элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле);
- правила поведения во время еды и умывания;
- правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды). Имеет представления о понятиях «здоровье» и «болезнь»;
- элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Сформированы:

- навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнениях.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Сформированы:

- умения самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены;
- элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Физическая культура

Первая группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)

Могут:

- ходить прямо, сохраняя заданное направление;

- сохранять равновесие при перешагивании через предметы;
- лазать на четвереньках;
- бегать, без указания педагога;
- катать мяч в заданном направлении;

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Могут:

- ходить прямо, сохраняя заданное направление;
- сохранять равновесие при перешагивании через предметы;
- лазать на четвереньках;
- бегать, без указания педагога;
- катать мяч в заданном направлении;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места;
- бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Могут:

- действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения;
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см. и более;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м. и более;
- пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Могут:

- принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой;

- отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м.);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м., выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны;
- выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений;
- проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; - пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Могут:

- выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.) с изменением темпа;
- 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;
- 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, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.) владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км.; ухаживать за лыжами; - кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, хоккей;
- участвовать в подвижных играх и физических упражнениях;
- участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Могут:

- правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); прыгать на мягкое покрытие с высоты 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;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг.), 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; - перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следить за правильной осанкой;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км., подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание педагогической работы

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких психофизических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной области соответствует Инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» /Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.

2.2. Регламент непосредственно образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 2 раза в неделю - первая группа раннего развития (1-2 года), 3 раза в неделю - вторая группа раннего развития (2-3 года), младшая группа (3-4 года), средняя группа (4-5 лет), 5 раз в неделю – старшая группа (4-5 лет); 4 раза в неделю – подготовительная группа (6-7 лет).

Учебная нагрузка:

первая группа раннего развития (1-2 года) – 2 раза в неделю не более 10 мин;

вторая группа раннего развития (2-3 года) – 3 раза в неделю не более 10 мин;

младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю не более 15 мин;

средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю не более 20 мин;

старшая группа (5-6 лет) – 5 раз в неделю не более 25 мин;

подготовительная группа (6-7 лет) – 4 раза в неделю не более 30 мин.

2.3. Режим дня

**Режимы дня в каждой возрастной группе
соответствуют возрасту и требованиям СанПин**

2.4. Особенности организации образовательного процесса.

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

Способы	Содержание
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях.
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

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

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

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

Основная часть (4/6 части занятия, самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, приводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих

мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

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

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 1 до 3 лет организуется не менее 2 раз в неделю, от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

в группе первого младшего возраста – не более 10 мин

в группе второго младшего возраста – не более 10 мин

в младшей группе - не более 15 мин.

в средней группе - не более 20 мин.

в старшей группе – не более 25 мин.

в подготовительной группе – не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 2-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

2.5. Примерный календарь тематических недель

Месяц	Сроки	Темы по неделям
-------	-------	-----------------

СЕНТЯБРЬ	1-я неделя сентября	Здравствуй, детский сад
	2-я, 3-я неделя сентября	Мой дом, моё село
	4-я, 5-я неделя сентября	Что нам осень принесла
ОКТЯБРЬ	1-я, 2-я неделя октября	Я - человек
	3-я, 4 неделя октября	Азбука безопасности
НОЯБРЬ	1-я, 2-я неделя ноября	Народная культура и традиции
	3-я, 4-я неделя ноября	Мир животных
ДЕКАБРЬ	1-я, 2-я неделя декабря	Здравствуй, зимушка-зима!
	3-я, 4-я неделя декабря	Новогодние хлопоты
ЯНВАРЬ	1-я, 2-я неделя января	Этикет. Дружба.
	3-я, 4-я неделя января	Мир животных
ФЕВРАЛЬ	1-я, 2-я неделя февраля	В гостях у сказки
	3-я, 4-я неделя февраля	Наши защитники. Масленица.
МАРТ	1-я, 2-я неделя марта	Весна. Женский день.
	3-я, 4-я неделя марта	Маленькие исследователи
	5-я неделя марта	Предметный мир
АПРЕЛЬ	1-я, 2-я неделя апреля	Тайны космоса
	3-я, 4-я неделя апреля	Быть здоровыми хотим
МАЙ	1-я, 2-я неделя мая	1 Мая. День победы.
	3-я, 4-я неделя мая	Животные жарких стран. Вот мы какие, стали большие.

Лето

И Ю Н	1 неделя июня	Детство - это ты и я
-------------	---------------	----------------------

	2 неделя июня	Моя Родина
	3 неделя июня	Интеллектуалы
	4 неделя июня	Неделя игр
	5 неделя июня	Неделя хорошего настроения
ИЮЛЬ	1 неделя июля	Азбука безопасности
	2 неделя июля	Неделя воды
	3 неделя июля	Неделя семьи
	4 неделя июля	Неделя спортивных игр
АВГУСТ	1 неделя августа	Неделя российской армии
	2 неделя августа	Урожайная
	3 неделя августа	Дружбы и добра
	4 неделя августа	Сказочная
	5 неделя августа	Прощай, лето!

2.6. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (мин.)
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10 мин. (1-3 года) 2 раза в неделю 15-30 мин. (3-7 лет)
	на улице	1 раз в неделю 10 - 15 мин. (2-4 года) 2 раз в неделю 15-30 мин. (5-7 лет)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5- 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-30 мин.

	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Занятия в бассейне	1 раз в неделю 15-25 мин. (4-7 лет)
	Гигиенические процедуры	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35-40 мин. (3-7 лет)
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин. (5-7 лет)
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

2.7 Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Формы организации образовательной деятельности	Специально организованная деятельность по физическому развитию Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) Досуги Спортивные игры Подвижные игры Утренняя гимнастика Гимнастика после дневного сна Физкультминутки Пальчиковая гимнастика Гимнастика для глаз
---	--

	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</p> <p>Закаливание</p> <p>Прогулки.</p>
Способы, методы	<p>Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком);</p> <p>использование моделей, пособий ,зрительных ориентиров</p> <p>Имитация.</p> <p>Словесный метод</p> <p>Метод объяснения, пояснения, указания</p> <p>Беседа</p> <p>Практический метод</p> <p>Повторение упражнений</p> <p>Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме.</p>
Средства	<p>Информационно коммуникационные технологии (ИКТ)</p> <p>Пособия, атрибуты для подвижных игр</p> <p>Спортивный инвентарь</p> <p>Музыкальное сопровождение</p> <p>Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы,</p> <p>художественная литература.</p>

2.8. Традиционные мероприятия

Один раз в месяц инструктором по физической культуре проводятся спортивные досуги.

График проведения развлечений в возрастных группах

Возрастная группа	Неделя
Младшая группа	I неделя
Средняя группа	II неделя
Старшая группа	III неделя
Подготовительная группа	IV неделя

Перспективное планирование спортивных развлечений

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	«Что нам осень принесла»
Октябрь	«Азбука безопасности»
Ноябрь	«Зов джунглей»
Декабрь	«Здравствуй, зимушка-зима»
Январь	«Витамины- наши друзья» (младший дошкольный возраст)
	«Турнир друзей -здоровячков» (старший дошкольный возраст)
Февраль	«Зимние забавы» (младший дошкольный возраст)
	«Мы – будущие защитники» (средняя группа)
	Квест-игра «Зарница» (старший дошкольный возраст)
Март	«Русские забавы»
Апрель	«Быстрее, выше, сильнее»
Май	«Спорт – это жизнь, спорт – это радость, спорт – это здоровье»

2.9. Особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с участниками образовательных отношений

Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
-------------------------------------	----------------------

Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников, мини-музея спорта. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах, выставках. Мастер-классы. Родительские собрания
Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
Воспитатели	Организация уголков двигательной активности в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.

2.10. План работы с родителями

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

-папки передвижки, консультации специалистов;

-анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;

-нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;

- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;

В течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

2.11. Перспективное тематическое планирование по образовательным областям

Первая группа раннего возраста

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования, под ред. Н. Е.Вераксы, Т. С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2021. – 368 с. (Стр. 131-133)

Месяц	Задачи	ОРУ	Инвентарь
Сентябрь	Учить детей в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия. Познакомить с катанием мяча. Развивать внимание и умение реагировать на слово	В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса	Мячи, лесенка-стремянка, стойки для перешагивания, обручи, ящик, гимнастическая палка, бубен.
Октябрь	Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, по ограниченной поверхности, ползании, прокатывании мяча. Развивать умение ориентироваться в пространстве, взаимодействовать с педагогом и сверстниками	вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого	
Ноябрь	Развивать чувство равновесия при в ходьбе по гимнастической доске. Упражнять в подлезании под веревку, катании мяча вперед. Развивать внимание и ориентировку в пространстве, умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками		
Декабрь	Упражнять детей в равновесии при подъеме на опрокинутый вверх дном ящик, ползании в обруч, учить бросать мяч вниз. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. Воспитывать самостоятельность		
Январь	Упражнять детей в равновесии при перешагивании через веревку . Обучать лазанью по лесенке- стремянке, броску мяче вдаль. Развивать внимание, воспитывать смелость и самостоятельность.		

Февраль	Упражнять детей в равновесии при перешагивании через приподнятую палку, ползании с перелезанием через бревно, закреплять умение бросать мяч вдаль. Развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу. Воспитывать смелость, самостоятельность.		
Март	Учить детей катить мяч в паре со взрослым, подлезать под веревку, удерживать равновесие при ходьбе с изменением направления, развивать глазомер, ориентировку в пространстве, умение взаимодействовать со взрослым.		
Апрель	Обучать катанию мяча по скату и переносу его к скату. Упражнять в равновесии при подъеме на опрокинутый вверх дном ящик, подлезании в обруч. Развивать глазомер, самостоятельность, умение взаимодействовать со взрослым		
Май	Задачи: Обучать лазанию по лесенке-стремянке вверх и вниз. Развивать ловкость, глазомер при бросании мяча вдаль. Упражнять в равновесии при перешагивании через веревку и палку. Развивать самостоятельность, ориентировку в пространстве.		

Вторая группа раннего возраста.

.Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сад. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2020.-80с.

Перспективное тематическое планирование.

2 группа раннего возраста.

.Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сад. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2020.-80с.

Месяц	Задачи	Оборудование	ОРУ	Номер занятия/ страниц а	Коми региональный компонент
Сентябрь	Побуждать к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца	Комплекс 1-со скамейкой, комплекс 2 -с флажками.	Занятия (1-8) Стр. 25-30.	Игра: «Сюзь» (Совушка) Задачи: продолжать учить ходить и бегать в рассыпную не сталкиваясь друг с другом. Развивать координацию движений.
Октябрь	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве.	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца, погремушки.	Комплекс 1-со стульчикам и, комплекс 2 -с платочками .	Занятия (8-16) Стр. 30-36	Игра: «Кань да шыръяс» (Кот и мыши) Задачи: развивать быстроту, ловкость, внимательность.
Ноябрь	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи малые и средние, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца, погремушки, гимнастические палки, бубен.	Комплекс 1-на мягких модулях, комплекс 2 -с кубиками.	Занятия (17-24) Стр. 36-42	Игра: « Стой кэр»(стой олень) Задачи: развивать быстроту, ловкость, координацию.

Декабрь	<p>Формировать умение в основных видах движений(ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепление здоровья.</p>	<p>Мячи малые и средние, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, игрушки небольшого размера воротца, погремушки, гимнастические палки, бубен.</p>	<p>Комплекс 1-со стульями, комплекс 2 -со скамейкой.</p>	<p>Занятия (25-32) Стр. 44-47</p>	<p>Игра: «Ош»(медведь) Задачи: побуждать детей к двигательной активности.</p>
Январь	<p>Способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма.</p>	<p>Мячи малые и средние, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца, игрушки небольшого размера погремушки, гимнастические палки, бубен, погремушки.</p>	<p>Комплекс 1-со стульями, комплекс 2 -с лентами.</p>	<p>Занятия (33-40) Стр. 47-53</p>	<p>Игра: «Ичтик пышкой» (маленький воробушек. усл.) Задачи: учить выразительности движений; двигаться по кругу взявшись за руки.</p>

Февраль	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи малые и средние, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца, погремушки, гимнастические палки, игрушки небольшого размера бубен, погремушки.	Комплекс 1-на мягких модулях, комплекс 2 -с кубиками.	Занятия (41-48) Стр. 54-59	Игра «Пышкой» (воробей) Задачи: формировать умение ориентироваться в пространстве.
Март	Побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.	Мячи малые и средние, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца, погремушки, гимнастические палки, бубен, погремушки.	Комплекс 1-со скамейкой, комплекс 2 -с флажками.	Занятия (49-55) Стр. 61-64	Игра «Сюзь»(Совушка) Задачи: продолжать учить ходить и бегать в рассыпную не сталкиваясь друг с другом. Развивать координацию движений.
Апрель	Способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи малые и средние, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца, погремушки, гимнастические палки, бубен, погремушки, игрушки небольшого размера.	Комплекс 1-со стульчикам и, комплекс 2 -с платочками .	Занятия (57-64) Стр. 65-71.	Игра: «Ичтик пышкой» (маленький воробушек) Задачи: учить выразительности движений;двигаться по кругу взявшись за руки.

Май	Воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движение; обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи малые и средние, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, колокольчик, колечки, воротца, погремушки, гимнастические палки,	Комплекс 1-на мягких модулях, комплекс 2 -с кубиками.	Занятия (65-72) Стр.71-76	Игра: « Баба Ёма» (баба Яга) Задачи: формировать основные жизненно важные движения.
-----	---	---	---	---------------------------	--

Младшая группа

Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2020. – 88с.

Месяц	Задачи	Оборудование	ОРУ	Номер занятия/страница	Коми региональный компонент.
Сентябрь	Приучать детей действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушения осанки	Мячи, обручи, скамейки, дуги, веревка, ленты, флажки, воротца.	Комплекс 1-с лентами, комплекс 2-со скамейкой.	Занятия (1-8) Стр. 26-32	Игра «Сюзь» (Совушка) Задачи: продолжать учить ходить и бегать в рассыпную не сталкиваясь друг с другом. Развивать координацию движений.

Октябрь	Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи, обручи, султанчики, веревки, колокольчик, бубен, гимнастическая лестница, воротца, дуги.	Комплекс 1 – с султанчиками, комплекс 2 – без предметов.	Занятия (9-16) Стр.32-38	Игра: «Ичтик пышкой» (маленький воробушек) Задачи: учить выразительности движений; двигаться по кругу взявшись за руки.
Ноябрь	Воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи, обручи, султанчики, веревки, колокольчик, бубен, гимнастическая лестница, воротца, дуги.	Комплекс 1 – «птички», комплекс 2- на мягких модулях	Занятия (17-24) Стр. 38-44	Игра: «Баба Ёма» (баба Яга) Задачи: формировать основные жизненно важные движения.
Декабрь	Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях, обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	Мячи, обручи, султанчики, веревки, колокольчик, бубен, гимнастическая лестница, воротца, дуги, флажки.	Комплекс 1 - без предметов, комплекс 2- со скамейкой и флажками	Занятия (25-32) Стр. 44-50	Игра: «Кань да шырьяс» (Кот и мыши) Задачи: развивать быстроту, ловкость, внимательность.
Январь	Формировать у детей потребность к двигательной активности; приучать действовать совместно; формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении.	Мячи, обручи, султанчики, веревки, колокольчик, бубен, гимнастическая лестница, воротца, дуги, флажки. Зонтик.	Комплекс 1- на мягких модулях, комплекс 2 -с кубиками.	Занятия (33-40) Стр.51-57	Игра: «Ош»(медведь) Задачи: побуждать детей к двигательной активности.

Февраль	Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной деятельности.	Мячи, обручи, султанчики, веревки, колокольчик, бубен, гимнастическая лестница, воротца, дуги, флажки, флажки.	Комплекс 1 - без предметов, комплекс 2 - со скамейкой и флажками	Занятия (41-48) Стр.57-63	Игра: «Куропатки и охотники» Задачи: совершенствовать основные движения, формировать положительные эмоции.
Март	Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; учить пользоваться физкультурным оборудованием; обеспечивать охрану и здоровье детей.	Мячи, набивные мешочки, скамейки, гимнастическое бревно, гимнастическая лесенка, ребристая доска.	Комплекс 1 – с набивными мешочками, комплекс 2 – со скамейкой и малым мячом.	Занятия (49-56) Стр.65-69	Игра: «Сёмга» Задачи: учить действовать в команде; обучать согласованности движений.

Апрель	Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности и самостоятельной двигательной деятельности; продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; обеспечивать закаливание организма детей.	Мячи, набивные мешочки, скамейки, гимнастическое бревно, гимнастическая лесенка, ребристая доска, кегли.	Комплекс 1 - без предметов, комплекс 2- со стульчиками и флажками	Занятия (57-64) Стр. 70-76	Игра: «В медведя» Задачи: побуждать детей к двигательной активности. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
Май	Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и др.; приучать выполнять правила в игровых упражнениях; воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Мячи, набивные мешочки, скамейки, гимнастическое бревно, гимнастическая лесенка, ребристая доска, кегли.	Комплекс 1- с обручем, комплекс 2- на мягких модулях.	Занятия (65-72) Стр. 78-81.	Игра: «Яг -Морт» (Лесной человек) Задачи: приучать выполнять правила в игровых упражнениях.

Средняя группа.

Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96с.

Месяц	Задачи	Оборудование	ОРУ	Номер занятия/ страниц а	Коми региональный компонент
Сентябрь	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;	Обручи, набивные мячи (1кг), кегли, флажки, мячи,	Комплекс 1- с обручем, комплекс 2- с флажками.	Занятия (1-8) Стр.26-32	Игра: «В медведя» Задачи: побуждать детей к двигательной активности.

	совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела во время ходьбы, бега, прыжков; продолжать работу по укреплению здоровья детей, проводить мероприятия по закаливанию организма; способствовать совершенствованию его функций.	гимнастические доски, скамейки, скакалки.			Продолжать развивать разнообразные виды движений.
Октябрь	Развивать быстроту, силу/, ловкость, пространственную ориентировку; учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой; формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях.	Мячи, кегли, скамейки, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки длинные.	Комплекс 1- с мячом большого диаметра, комплекс 2- с кубиками	Занятия (9-38) Стр.32-38	Игра: «Куропатки и охотники» Задачи: совершенствовать основные движения, формировать положительные эмоции.
Ноябрь	Побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью, формировать основные физические качества, обеспечить охрану и укрепление здоровья.	Мячи, кегли, скамейки, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки длинные, шнур (косичка)	Комплекс 1- с обручем, комплекс 2- с косичкой	Занятия (17-24) Стр.38-45	Игра: «Яг - Морт» (Лесной человек) Задачи: приучать выполнять правила в игровых упражнениях, развивать основные физические качества

Декабрь	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела; развивать эмоциональную сферу ребенка; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.	Мячи, кегли, скамейки, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки длинные, шнур (косичка), мешочки с песком, дуга, платочки	Комплекс 1- с гимнастической палкой, комплекс 2- с платочком.	Занятия (25-32) Стр.45-52	Игра: «Баба Ёма» (баба Яга) Задачи: формировать основные жизненно важные движения, развивать эмоциональную сферу.
Январь	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; обучать метанию предметов в горизонтальную цель; способствовать развитию меткости; обеспечивать закалывание организма детей.	Мячи, кегли, скамейки, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки длинные, шнур(косичка), мешочки с песком, дуга, платочки	Комплекс 1- без предметов, комплекс 2- с кеглями.	Занятия (33-40) Стр.52-59	Игра: «Кошка, бабушка и горшки со сметаной» Задачи: совершенствовать физические качества, развивать творческие умения в физических упражнениях.
Февраль	Совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, выносливость; обучать лазанию по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в цель; формировать правильную осанку.	Гимнастические скамейки, мешочки с песком(200 гр), обручи, мячи, фитболы, веревки.	Комплекс 1- с обручем, комплекс 2- с косичкой	Занятия (41-48) Стр.60-66	Игра: «Два оленя» Задачи: совершенствовать ловкость, быстроту.

Март	Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков; обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности; катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов; способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.	Мячи, кегли, скамейки, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки длинные, шнур(косичка), мешочки с песком, дуга, платочки, дидактические карточки.	Комплекс 1- с мячом большого диаметра, комплекс 2- с кубиками	Занятия (49-56) Стр.66-73	Игра «Сюзь»(Совушка) Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать координацию движений.
Апрель	Развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить мяч, не прижимая к груди; обеспечивать закаливание организма.	Гимнастические палки, мячи, короткая скакалка, кегли, обручи, гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, платочки.	Комплекс 1- с гимнастической палкой, комплекс 2- с платочком.	Занятия (57-64) Стр.73-80	Игра: «Сёмга» Задачи: учить действовать в команде; обучать согласованности движений.
Май	Совершенствовать умения и навыки ОВД, развивать	Гимнастические палки, мячи, короткая	Комплекс 1- с обручем, комплекс	Занятия (65-71) Стр. 80-86	Игра: «Кань да шыр'яса» (Кот и мыши) Задачи:

	<p>координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении ОРУ;</p> <p>закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях осознанно относиться к выполнению правил.</p>	<p>скакалка, кегли, обручи, гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, платочки.</p>	<p>2- с косичкой</p>		<p>развивать быстроту, ловкость, внимательность.</p>
--	--	---	----------------------	--	--

Старшая группа

Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96с.

Месяц	Задачи	Оборудование	ОРУ	Номер занятия/ страница	Комп. региональный компонент
Сентябрь	<p>Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, вода,</p>	<p>Набивные мячи, кегли, гимнастические палки, гимнастическое бревно, мячи, ленты.</p>	<p>Комплекс 1 – с гимнастическими палками, комплекс – 2 с кеглями</p>	<p>Занятия (1-8) Стр. 28-35</p>	<p>Игра: «Кань да шырьяс» (Кот и мыши) Задачи: развивать быстроту, ловкость, внимательность.</p>

	солнце) в сочетании с физическими упражнениями.				
Октябрь	Продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; совершенствовать двигательные умения и навыки детей; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.	Мячи набивные мячи, мешочки с песком, обручи, ленты.	Комплекс 1 – с набивными мячами, комплекс – 2 с мешочками	Занятия (9-16) Стр.35-42	Игра «Сюзь»(Совушка) Задачи: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Развивать координацию движений.
Ноябрь	Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; совершенствовать умение прыгать в длину; формировать у детей потребность в двигательной активности.	Обручи, гимнастические палки, мячи, гимнастические скамейки, кегли.	Комплекс 1 – с гимнастическими палками, комплекс – 2 без предметов	Занятия (17-24) Стр.42-49	Игра: « Баба Ёма» (баба Яга) Задачи: формировать основные жизненно важные движения, развивать эмоциональную сферу.
Декабрь	Продолжать развивать основные физические качества; закреплять умение бегать	Обручи, длинные скакалки, платочки, малые мячи, гимнастические	Комплекс 1 – со скакалкой, комплекс – с платочком	Занятия (25-32) Стр.49-56	Игра: «Куропатки и охотники» Задачи: совершенствовать основные движения, формировать

	на перегонки, с преодолением препятствий; формировать красоту, грациозность, выразительность движений; учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.	скамейки.			положительные эмоции.
Январь	Продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаясь, отталкиваясь и приземляться в зависимости от вида прыжка; учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.	Обручи, мячи, маты, фитболы.	Комплекс 1 – мячом, комплекс – 2 без предмета	Занятия (33-40) Стр. 56-63	Игра: « Баба Ёма» (баба Яга) Задачи: формировать основные жизненно важные движения, развивать эмоциональную сферу.
Февраль	Развивать самостоятельно, творческие способности; формировать выразительность и грациозность	Обручи, длинные скакалки, платочки, малые мячи, гимнастические скамейки,	Комплекс 1 – с набивными мячами, комплекс – 2 без предметов	Занятия (41-48) Стр.65-69	Игра : « Каюр и собаки» Задачи: продолжать развивать основные физические качества.

	<p>движений, продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов в сочетании с физическими упражнениями.</p>	<p>маты, веревка.</p>			
<p>Март</p>	<p>Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей, закреплять умение легко ходить и бегать энергично отталкиваясь от опоры; бегать на перегонки с преодолением препятствий; способствовать закаливанию организма.</p>	<p>Обручи, длинные скакалки, платочки, малые мячи, гимнастические скамейки, маты, веревка, ленты.</p>	<p>Комплекс 1 – со скакалкой, комплекс – с лентами</p>	<p>Занятия (49 – 56) Стр. 69-76</p>	<p>Игра: «На новое стойбище» Задачи: поддерживать интерес детей к различным видам спорта, развивать скоростные способности, умение действовать в парах.</p>
<p>Апрель</p>	<p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта; закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках,</p>	<p>Обручи, длинные скакалки, платочки, малые мячи, гимнастические скамейки, доска, маты, веревка, ленты, набивные</p>	<p>Комплекс 1 – с гимнастическими палками, комплекс – 2 с мешочками</p>	<p>Занятия (57-64) Стр.77-83</p>	<p>Игра: «Волк и олени» Задачи: развивать основные физические качества, формировать потребность к ежедневной двигательной активности.</p>

	приседая на носках; обеспечивать закаливание организма детей.	мячи			
Май	Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движение; развивать основные физические качества, совершенствовать двигательные навыки и умения	Мячи, набивные мячи, скакалки, гимнастическая доска.	Комплекс 1 – мячом, комплекс – 2 без предмета	Занятия (65-72) Стр.86-90	Игра: «Хейро» Задачи: развивать умение действовать быстро, слаженно, вовремя реагировать на сигнал.

Подготовительная группа

Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96с.

Месяц	Задачи	Оборудование	ОРУ	Номер занятия/ страница	Коми региональный компонент
Сентябрь	Побуждать детей осознанно относиться к своему здоровью; формировать потребность к ежедневной двигательной активности; обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.	Мячи, скамейки, палки гимнастические, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона.	Комплекс 1 – без предметов, комплекс 2- с мячом.	Занятия (1-8) Стр.28-35	Игра: «Перетягивание каната» Задачи: обучать действовать сообща, способствовать общему укреплению здоровья.
Октябрь	Продолжать развивать основные	Мячи, скамейки, палки	Комплекс 1 – с флажками, комплекс 2- с	Занятия (9-16) Тр.35-41	Игра: «Хейро» Задачи:

	физические качества, формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности; обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей; формировать правильную осанку.	гимнастическое, флажки, сетка, мешочки с песком, кружки из картона, обручи, мешочки с песком.	обручем		развивать умение действовать быстро, слаженно, вовремя реагировать на сигнал.
Ноябрь	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, выполнения гимнастических упражнений; развивать двигательные качества и способности детей; формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья.	Гимнастическое палки, мешочки с песком, скамейки, мяч средний, обручи.	Комплекс 1 без предметов комплекс 2- с гимнастической палкой	Занятия (17-24) Стр.42-48	Игра: «Волк и олени» Задачи: развивать основные физические качества, формировать потребность к ежедневной двигательной активности.
Декабрь	Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей, формировать интерес к занятиям физической культурой, продолжать развивать основные физические качества.	Гимнастическое палки, мешочки с песком, скамейки, мяч средний, обручи.	Комплекс 1 без предметов комплекс 2- с обручем	Занятия (25-32) Стр.48-55	Игра: «Полярная сова и евражки» Задачи: формировать выдержку, терпение. Совершенствовать основные физические качества.
Январь	Продолжать	Флажки,	Комплекс 1 – с	Занятия	Игра:

	совершенствовать навыки ходьбы и бега; развивать основные физические качества; обеспечивать закаливание организма детей.	гимнастическое скамейки, мешочки с песком, мячи средние, малые, мячи набивные, дуги.	флажками, комплекс 2- на гимнастической скамейке	(33-40) Стр.58-62	«Тройной прыжок» Задачи: развивать навыки прыжка на одной/двух ногах.
Февраль	Способствовать совершенствованию навыков ходьбы, бега, устойчивого положения тела; развивать основные физические качества; учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.	Флажки, гимнастическое скамейки, мешочки с песком, мячи средние, малые, мячи набивные, дуги.	Комплекс 1 – с мячом, комплекс 2- с гимнастической палкой	Занятия (41-48) Стр.62-69	Игра: «Солнце» Задачи: учить взаимодействию друг с другом в игровых упражнениях.
Март	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; совершенствовать основные физические качества; обеспечивать закаливание организма детей.	Гимнастическое скамейки, мешочки с песком, мячи средние, малые, мячи набивные, дуги, скакалки	Комплекс 1 – с хлопками, комплекс 2в парях	Занятия (49-56) Стр.69-76	Игра: «Отбивка оленей» Задачи: развивать ловкость, совершенствовать навыки метания, совершенствовать скоростные способности.
Апрель	Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега; формировать быстроту реакции в игровых упражнениях, обеспечивать	Гимнастическое скамейки, мешочки с песком, мячи средние, малые, мячи набивные, дуги, скакалки, веревка,	Комплекс 1 – с веревкой, комплекс 2- с гимнастической палкой	Занятия (57-64) Стр.76-82	Игра: «Ручейки и озера» Задачи: обучать действовать сообща.

	закаливание организма детей.	кубики, бревно.			
Май	Совершенство вать навык устойчивого равновесия; учить подбрасывать и ловить мяч на уровне груди; развивать ручную и локомоторную ловкость, способствовать закаливанию организма детей.	Флажки, гимнастические скамейки, мешочки с песком, мячи средние, малые, мячи набивные, дуги	Комплекс 1 – с кубиками, комплекс 2- с мячом	Занятия (65-72) Стр.83-89	Игра: «Кошка, бабушка и горшки со сметаной» Задачи: совершенствовать физические качества, развивать творческие умения в физических упражнениях.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Физкультурный зал

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стеллаж для инвентаря	2
2.	Стенка шведская	2
3.	Скамейка гимнастическая (высота 35 см.)	6
4.	Дуга для подлезания (высота 30, 40,50, 60 см.)	6
5.	Стойка для прыжков в высоту	2
6.	Бревно-снаряд для профилактики плоскостопия	1
7.	Парашют игровой	2
8.	Обруч (диаметр 62 см)	50
9.	Канат (длина 200см)	2
10.	Кегли	3
11.	Кольцеброс	2
12.	Мешочки с песком	60

13.	Палки гимнастические	27
14.	Мяч баскетбольный	5
15.	Мяч легкий	50
16.	Мяч резиновый (d-20 см)	50
17.	Мяч массажный	30
18.	Мяч малый резиновый (d- 9 см)	13
19.	Мяч футбольный	4
20.	Скакалка	60
21.	Кольца гимнастические	2 пары
22.	Веревочная лестница	2
23.	Трапедия подвесная	2
24.	Туннель	4
25.	Модуль мягкий	1 набор
26.	Мат гимнастический 100/100см.	2
27.	Мат гимнастический 150/50 см.	1
28.	Фитбольный мяч большой	30
29.	Коврик для профилактики плоскостопия	2
30.	Баскетбольное кольцо	4
31.	Лыжи	30 пар
32.	Лыжные палки	30 пар
33.	Лыжные ботинки	30 пар
34.	Балансир большой	2
35.	Балансир малый	2
36.	Бревно	2
37.	Ворота футбольные (пластиковые)	2
38.	Ледянка	1
39.	Конус	6
40.	Флажки	50
41.	Султанчики	30
42.	Ленты	30
43.	Насос	2

Бассейн

№ п/п	Наименование	Количество
1	Доска для плавания	20
2	Нудл (короткий)	20
3	Пояс	16
4	Круг	12
5	Мяч большой	5
6	Обруч для ныряния	2
7	Мяч пластмассовый	20
8	Игрушки для ныряния	20
9	Пазлы для игр в воде	20

3.2. Учебно-методическое обеспечение

- Для реализации ООП ДОУ обязательной ее части используется Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - 6-е изд., доп. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.

Методические пособия:

- Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада. - М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020.- 80с.
- Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020.- 88с.
- Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий. 4-5 лет. - М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020.- 96с.
- Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий .5-6 лет. - М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020.- 96с.
- Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для детей 2-3 лет. – 2- е изд.,испр.и.доп. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2020.-64с.
- Харченко Т.Е «Утренняя гимнастика в детском саду»: для занятий с детьми 4-5 лет. – 2- е изд.,испр.и.доп. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2020.-48с.
- Харченко Т.Е.»Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для работы с детьми 5-6 лет». – 2- е изд.,испр.и.доп. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2020.-48с.

- Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для работы с детьми 6-7 лет». – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 40с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 40с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 48с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 48с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 112с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 160с.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 160с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160с.
- Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96с.
- Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 192с.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 48с.
- Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. Физическое развитие детей: методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»/С.Ю.Мещерякова, Л.Н.Галигузова. – 2-е изд. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2021. – 40с – (ФГОС дошкольного образования).
- Ульева Е.А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112с.