

ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №125»
протокол №3 от 22.08.2024

УТВЕРЖДЕНА:
приказом и.о. заведующего
МБДОУ «Детский сад №125»
от 23.08.2024 №141-осн



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 125»
на 2024/2025 учебный год

Разработал:
инструктор по физической культуре
Абрамова Светлана Анатольевна

г. Барнаул
2024 г.

Содержание

№	Название раздела	Страница
I.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цель и задачи воспитательно-образовательной деятельности на 2024/2025 учебный год	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы (обязательная часть)	5
1.1.3.	Значимые характеристики для разработки и реализации Рабочей программы	5
1.1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
1.1.4.1.	Характеристики особенностей развития детей раннего возраста (с двух до трех)	5
1.1.4.2.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (с трех до семи)	7
1.2.	Планируемые результаты освоения Рабочей программы (целевые ориентиры) в образовательной области «Физическое развитие»	13
1.2.1.	Планируемые результаты в раннем возрасте к трем годам	13
1.2.2.	Планируемые результаты в дошкольном возрасте	13
1.2.3.	Планируемые результаты на этапе завершения освоения Рабочей Программы к концу дошкольного возраста	14
1.3.	Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов	14
II.	Содержательный раздел	14
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии развития ребенка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2.	Вариативные формы, способы, методы, средства	31
2.2.1.	Формы реализации	31
2.2.2.	Методы реализации	34
2.2.3.	Средства реализации	38
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	39
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	40
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	43
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	45
III.	Организационный раздел	45
3.1.	Организация предметно-пространственной среды	45
3.2.	Методические материалы и средства обучения и воспитания	45
3.3.	Планирование, организация образовательной деятельности (занятий) по пятидневной неделе	43
3.3.1.	Календарно-тематическое планирование	47
	Лист изменений	70

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №125» (далее – Рабочая программ) - нормативный документ, определяющий содержание и организацию образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» в первой младшей группе (с 2 -3лет), 2 младшей группе (с 3 до 4 лет), в средней группе (с 4 до 5 лет), старшей группе (с 5 до 6 лет), подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет).

Нормативно-правовую основу для разработки Рабочей программы составила Образовательная Программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка - «Детский сад №125».

Рабочая программа структурирована в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и содержит три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

Рабочая программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей раннего и дошкольного возраста; определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования. Рабочая программа обеспечивает интеграцию в различных видах деятельности по следующим направлениям развития и образования детей:

физическое развитие;
социально-коммуникативное развитие;
познавательное развитие;
речевое развитие;
художественно-эстетическое.

Содержание Рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

1.1.1. Цели и задачи на 2024-2025 учебный год МБДОУ «Детский сад № 125»

Цель:

Разностороннее развитие детей в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- 1.Повысить эффективность взаимодействия с родителями воспитанников МБДОУ по обеспечению единства подходов в воспитании и обучении детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи, и повышению воспитательного потенциала семьи.
2. Содействовать развитию художественно-творческих способностей детей дошкольного возраста посредством организации изобразительной деятельности.
- 3.Повышать уровень профессиональной компетентности педагогов МБДОУ по совершенствованию развивающей предметно-пространственной среды в условиях реализации образовательной программы дошкольного образования в соответствии с ФОП.

Задачи в области физического развития детей:

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

3) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

4) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

5) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы (Обязательная часть)

Программа построена на **принципах дошкольного образования**, установленных ФГОС ДО и ФОП ДО (см. ФОП ДО).

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики.

Образовательная деятельность инструктора по физической культуре осуществляется в 5 группах, в том числе в группах могут находиться воспитанники с режимом кратковременного пребывания - 4 часа.

от 1,5-2/2-3 года (разновозрастная группа раннего возраста)

от 3 до 4 лет (вторая младшая группа) (1)

от 3 до 4 лет (вторая младшая группа) (2)

от 4 до 5 лет (средняя группа)

от 5 до 6 лет (старшая группа)

от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

ДОО обеспечивает охрану жизни и укрепление физического и психического здоровья; познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое и физическое развитие детей, воспитание детей с учетом возрастных категорий детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, осуществляет необходимую коррекцию отклонений в развитии ребенка, оказывает консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям). Обеспечивается обучение, воспитание и развитие в области «Физическое развитие» детей в возрасте от двух лет до прекращения образовательных отношений в группах общеразвивающей направленности.

Наполняемость групп определяется с учетом СанПиН, возраста детей.

1.1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.

1.1.4.1. Характеристики особенностей развития детей раннего возраста (с полутора до трех лет)

Разновозрастная группа раннего возраста (1,5-2/2-3 года)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Функциональное созревание

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

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

Психические функции. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно - деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

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

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

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

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет.

Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

Коммуникация и социализация. На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Саморегуляция. 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.

Личность. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

1.1.4.2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от трех до семи лет)

Вторая младшая группа (3-4 года)

Росто-весовые характеристики

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

Функциональное созревание

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

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

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

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается

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

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

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как

взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Средняя группа (4-5 лет)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

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

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

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но

эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

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

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть

компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Старшая группа (5-6 лет)

Росто-весовые характеристики

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

Функциональное созревание

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

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

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

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

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

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Росто-весовые характеристики

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

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

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

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

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

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

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

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

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

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено

стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируется внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

1.2. Планируемые результаты реализации Рабочей программы в образовательной области «Физическое развитие»

1.2.1. Планируемые результаты в раннем возрасте к трем годам

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого; ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;

ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения;

ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе.

1.2.2. Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

1.2.2.1. К четырем годам.

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

1.2.2.2. К пяти годам.

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

1.2.2.3. К шести годам.

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

1.2.2.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Рабочей программы к концу дошкольного возраста.

у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешим прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

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

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.3. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов.

Педагогическая диагностика в области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФОП ДО (см. ФОП ДО).

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии развития ребёнка, представленной в образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС организация образовательной деятельности в ОО предполагает воспитание, обучение и развитие детей в непосредственно-образовательной деятельности, образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов и в свободной самостоятельной деятельности детей в течение всего дня.

Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Разновозрастная группа раннего возраста (от 1,5-2/2-3 года)

Физическое развитие.

В области физического основными *задачами* образовательной деятельности являются:

1) обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

2) развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

3) поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

4) формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

5) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно - оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в

воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) *Подвижные игры*: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-

ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Физическое развитие.

В области физического основными *задачами* образовательной деятельности являются:

1) обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

2) развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

3) формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

4) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

5) закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;

бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры*: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых*.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Физическое развитие.

В области физического основными *задачами* образовательной деятельности являются:

1) обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

2) формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

3) воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

4) продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

5) укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

6) формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости,

творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых*.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Физическое развитие.

В области физического развития основными *задачами* образовательной деятельности являются:

1) обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

2) развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

3) воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

4) продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

5) укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

6) расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

7) воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку; забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;

повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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

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

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

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

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

4) *Спортивные упражнения:*

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

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:*

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

б) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее

освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Физическое развитие.

В области физического развития основными *задачами* образовательной деятельности являются:

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

2) развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

3) поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

4) воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

5) формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

6) сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

7) воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление

выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); взлезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения:* педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических

особенностей.

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) *Активный отдых.*

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при

преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

2.2.1. Формы реализации Рабочей программы

Формы реализации Рабочей программы

Возраст воспитанников	Форма реализации
Разновозрастная группа раннего возраста (1,5-2/2-3 года)	<p>«Физическое развитие» игра утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна физкультминутки гимнастика для глаз дыхательная гимнастика интегративная деятельность упражнения чтение</p>
Вторая младшая группа (3-4 года)	<p>«Физическое развитие» игровая беседа с элементами движения игра утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна физкультминутки гимнастика для глаз дыхательная гимнастика интегративная деятельность упражнения ситуативный разговор ситуативная беседа рассказ чтение ситуативный разговор проблемные ситуации</p>
Средняя группа (4-5 лет)	<p>«Физическое развитие» физкультурное занятие утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна общеразвивающие упражнения физкультминутки гимнастика для глаз дыхательная гимнастика подвижная игра ситуативная беседа рассказ чтение</p>

	<p>рассматривание интегративная деятельность спортивные и физкультурные досуги спортивные состязания совместная деятельность взрослого и детей тематического характера проектная деятельность проблемные ситуации</p>
<p>Старшая группа (5-6 лет)</p>	<p>«Физическое развитие» физкультурное занятие утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна общеразвивающие и спортивные упражнения пожвижная игра элементы спортивных игр физкультминутки гимнастика для глаз дыхательная гимнастика самомассаж игра ситуативная беседа рассказ чтение рассматривание интегративная деятельность контрольно-диагностическая деятельность спортивные и физкультурные досуги спортивные состязания совместная деятельность взрослого и детей тематического характера проектная деятельность проблемные ситуации</p>
<p>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</p>	<p>«Физическое развитие» физкультурное занятие утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна общеразвивающие и спортивные упражнения физкультминутки гимнастика для глаз дыхательная гимнастика самомассаж пожвижная игра элементы спортивных игр ситуативная беседа рассказ чтение рассматривание интегративная деятельность контрольно-диагностическая деятельность спортивные и физкультурные досуги спортивные состязания</p>

	совместная деятельность взрослого и детей тематического характера проектная деятельность проблемные ситуации
--	--

2.2.1. Формы реализации Рабочей программы, формируемой участниками образовательных отношений

Парциальная программа «Воспитание патриотических чувств дошкольников на основе ознакомления с культурой и историей малой Родины».

«Физическое развитие»	
физкультурное занятие утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна физкультминутки гимнастика для глаз дыхательная гимнастика самомассаж игра ситуативная беседа рассказ чтение рассматривание интегративная деятельность спортивные и физкультурные досуги спортивные состязания совместная деятельность взрослого и детей тематического характера проектная деятельность проблемные ситуации просмотр и анализ мультфильмов, видеофильмов, телепередач	физкультурное занятие утренняя гимнастика гимнастика после дневного сна физкультминутки гимнастика для глаз дыхательная гимнастика игра ситуативная беседа рассказ чтение рассматривание интегративная деятельность спортивные и физкультурные досуги спортивные состязания совместная деятельность взрослого и детей тематического характера проектная деятельность проблемные ситуации просмотр и анализ мультфильмов, видеофильмов, телепередач

2.2.2. Методы реализации Рабочей программы в соответствии с возрастом детей

Название метода	Определение метода	Условия применения	Возраст воспитанников
Словесные методы	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.	Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям	Все возрастные группы
Наглядные методы	Под наглядными методами понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию с помощью	Метод иллюстраций предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр.	Все возрастные группы

	<p>наглядных пособий и технических средств.</p> <p>Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами.</p> <p>Наглядные методы условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций</p>	<p>Метод демонстраций связан с показом мультфильмов.</p> <p>Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным.</p> <p>Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных.</p> <p>В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации образовательной программы дошкольного образования</p>	
Практические методы	<p>Практические методы основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки</p>	<p>Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием, и носят обобщающий характер.</p> <p>Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной, совместной со взрослым деятельности</p>	Все возрастные группы
Метод мотивации и стимулирования у воспитанников первичных представлений и приобретения ими опыта поведения и	<p>Традиционными методами мотивации и стимулирования деятельности детей являются поощрение и наказание. Косвенные, не прямые методы: образовательные ситуации, игры, соревнования, состязания и другое</p>	<p>Эти методы (поощрение и наказание) являются методами прямого действия и не должны превалировать в процессе реализации Программы. Гораздо более эффективными и мягкими являются косвенные, не прямые методы. При их правильной организации со стороны педагога именно в них</p>	Все возрастные группы

деятельности		осуществляется тонкая настройка, развитие и саморегуляция всей эмоционально-волевой сферы ребёнка, его любознательность и активность, желание узнавать и действовать	
Методы, способствующие осознанию детьми первичных представлений и опыта поведения и деятельности	Рассказ взрослого, пояснение, разъяснение, беседа, чтение художественной литературы, обсуждение, рассматривание и обсуждение, наблюдение и другое	Данная группа методов базируется на положении о единстве сознания и деятельности. Данная группа методов является традиционной.	Все возрастные группы
Методы создания условий или организация развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности	Эта группа методов играет ведущую роль в воспитании дошкольников. Некоторые из них: метод приучения к положительным формам общественного поведения; упражнение; образовательная ситуация	Смысл приучения состоит в том, что детей в самых разных ситуациях побуждают поступать в соответствии с нормами и правилами, принятыми в обществе (здороваться и прощаться, благодарить за услугу, вежливо разговаривать, бережно обращаться с вещами). Приучение основано на подражании детей действиям значимого взрослого человека, повторяемости определённых форм поведения и постепенной выработке полезной привычки. Приучение эффективно при соблюдении следующих условий: соблюдение режима; наличие доступных, понятных детям правил поведения; единство требований всех взрослых, положительная поддержка и пример взрослых. Упражнение как метод реализации Программы представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм деятельности ребёнка и его поведения.	Все возрастные группы

Информационно-рецептивный метод	Воспитатель сообщает детям готовую информацию, организуются действия детей с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино, и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение и т.д.), а воспитанники ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти	Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями.	Воспитанники от 4 до 7 лет
Репродуктивный метод	Суть метода состоит в создании условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).	Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу.	Воспитанники от 4 до 7 лет
Метод проблемного изложения	Воспитатель ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения в процессе организации опытов, наблюдений. Назначение этого метода – показать образцы научного познания, научного решения проблем.	Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных.	Воспитанники от 4 до 7 лет
Эвристический (частично-	Суть его состоит в том, что воспитатель разделяет проблемную задачу на	Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствуют.	Воспитанники от 4 до 7 лет

поисковый) метод	подпроблемы, а дети осуществляют отдельные шаги поиска ее решения (применение представлений в новых условиях).		
Исследовательский метод	Этот метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях.	В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково - исследовательской деятельности	Воспитанники от 4 до 7 лет
Активные методы	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт	Активные методы предполагают использование в образовательном процессе определенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения. В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность	Воспитанники от 4 до 7 лет

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов.

2.2.3. Средства реализации Рабочей программы в соответствии с возрастом детей.

При реализации Программы педагог может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Данные средства Программы, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);
- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и другое); коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое);
- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования);
- музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое).

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в области «Физическое развитие»

Культурные практики для детей 1 года-3 лет

Виды культурных практик	Составляющие культурных практик
практики игрового взаимодействия	сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, подвижные игры
коммуникативные практики	развитие речи
культурные практики здорового образа жизни	физическое развитие, воспитание культурно-гигиенических навыков
культурные практики формирования поведения и отношения	сюжетно-ролевые игры
культурные практики познания мира и самопознания	продуктивная деятельность, дидактические игры

Культурные практики для детей 3-7 лет

Виды культурных практик	Составляющие культурных практик
свободные практики детской деятельности	игра, продуктивная, познавательно-исследовательская деятельность
практики культурной идентификации и взаимодействия ребенка с окружающим социумом	ознакомление с окружающим, продуктивная деятельность, игры, проектная деятельность, образовательные экскурсии по территории ДОО
практики игрового взаимодействия	сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, подвижные игры
коммуникативные практики	дидактические игры, подвижные игры, воспитательный диалог, кресло гостя, музыкальные, рассуждалки
культурные практики здорового образа жизни	физическое развитие, воспитание культурно-гигиенических навыков, проектная деятельность, игровая деятельность
культурные практики формирования поведения и отношения	сюжетно-ролевые игры, бытовой труд, минутки доброты, общее дело
культурные практики познания мира и самопознания	познавательно-исследовательская, продуктивная деятельность, нравственно-патриотическое воспитание, самопознание, гостинные, видеопутешествия, дидактические игры

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Разновозрастная группа раннего возраста (1,5-2/2-3 года)	
<p>Исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира.</p>	<p>предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;</p> <p>отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;</p> <p>не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;</p> <p>формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;</p> <p>побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);</p> <p>поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;</p> <p>устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;</p>

	<p>проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и поторапливания детей;</p> <p>для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;</p> <p>содержать в доступном месте все игрушки и материалы;</p> <p>поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.</p>
Вторая младшая группа (3-4 года)	
Игровая и продуктивная деятельность	<p>создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;</p> <p>рассказывать детям о их реальных, а также возможных в будущем достижениях;</p> <p>отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;</p> <p>всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;</p> <p>помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;</p> <p>способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;</p> <p>в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;</p> <p>не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих.</p> <p>ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;</p> <p>учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;</p> <p>уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;</p> <p>создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;</p> <p>всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.</p>
Средняя группа (4-5 лет)	
Познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность сверстниками	<p>способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;</p> <p>обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли;</p> <p>иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;</p>

	<p>создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;</p> <p>при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;</p> <p>не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;</p> <p>обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);</p> <p>привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;</p> <p>побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;</p> <p>привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;</p> <p>читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку</p>
Старшая группа (5-6 лет)	
<p>Внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива</p>	<p>создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;</p> <p>уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;</p> <p>поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)</p> <p>создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;</p> <p>при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;</p> <p>привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу;</p> <p>обсуждать совместные проекты;</p> <p>создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.</p>
Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)	
<p>Научение, расширение сфер собственной компетентности различных областях практической предметности, информационная</p>	<p>вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;</p> <p>спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;</p>

<p>познавательная деятельность</p>	<p>создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;</p> <p>обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;</p> <p>поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;</p> <p>создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;</p> <p>при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;</p> <p>проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;</p> <p>презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.).</p>
------------------------------------	---

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.

<p align="center">Физическое развитие</p>	
<p>Информировать родителей, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.</p> <p>Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).</p> <p>Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.</p> <p>Помогать родителям в сохранении и укреплении физического и психического здоровье воспитанников.</p> <p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО.</p> <p>Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.</p> <p>Совместно с родителями и при участии медико - психологической службы ДОО создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.</p> <p>Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.</p> <p>Ориентировать родителей на</p>	<p>Беседа</p> <p>Анкетирование</p> <p>Дни открытых дверей</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации</p> <p>Родительские собрания</p> <p>Оформление информационных стендов</p> <p>Организация выставок детского творчества</p> <p>Создание памяток, буклетов</p> <p>Переписка по электронной почте</p> <p>Досуги</p> <p>Совместные игры</p> <p>Спортивные досуги</p> <p>Привлечение родителей к организации ПРС</p>

<p>формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);</p> <p>стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;</p> <p>создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.</p> <p>Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач.</p> <p>Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и ДОО, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.</p> <p>Создавать в ДОО условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).</p> <p>Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в ДОО (а также районе, городе).</p>	
--	--

Направления и содержание деятельности с семьей

№	Содержание работы	Ответственный	Периодичность
Направление деятельности			
1.	Составление паспорта здоровья ребенка	инструктор по физической культуре	единовременно
2.	Участие в родительских собраниях групп	воспитатели, инструктор по физической культуре по необходимости	3 раза в год
3.	Консультирование родителей	воспитатели, инструктор по физической культуре по необходимости	постоянно

Мероприятия с родителями

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	«Я, ты, он, она - вместе дружная семья»	31 октября 2024г.	воспитатели подготовительной группы, инструктор по физической культуре

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

Работа в данном направлении ведется в соответствии с целями и задачами ФОП ДОО.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация предметно-пространственной среды.

Музыкально-физкультурный зал физкультурные занятия спортивные досуги физкультурные развлечения, праздники; консультативная работа с родителями и воспитателями	библиотека методической литературы, шкаф для используемых пособий, игрушек атрибутов и прочего материала музыкальный центр <i>переносная мультимедийная установка</i> детские стулья, спортивное оборудование, инвентарь
--	--

3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.

Обязательная часть Программы	
1.	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2017.-128с.
2.	Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет вторая группа раннего возраста . М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017-88с.
3.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2017.-80с.
4.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.-112с.
5.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2017.-128с.
6.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2017.-112с.
7.	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М.: Мозаика-Синтез,2018.144с.
8.	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МозаикаСинтез,2018.- 128с.
9.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет. -М.: Мозаика-Синтез, 2018.- 48с.
10.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет. -М.: Мозаика-Синтез, 2021.- 48с.
Наглядно-дидактические пособия	
Картотека сюжетных картинок «Зимние виды спорта и спортивные дисциплины» Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня»	

3.3. Планирование организованной образовательной деятельности (занятий) по пятидневной неделе

Организованная образовательная деятельность (занятия)										
Базовый вид деятельности	Периодичность в неделю/год									
	разновозрастная группа раннего возраста		вторая младшая группа		средняя группа		старшая группа		подготовительная к школе группа	
Физическая культура в помещении	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72
Физическая культура на воздухе	-	-	1	36	1	36	1	36	1	36

Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности					
Возрастная группа	группа раннего возраста/первая младшая группа	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Конструктивно-модельная деятельность	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Игровая деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Общение при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Трудовая деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Наблюдения	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность воспитанников					
Самостоятельная игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Познавательно-исследовательская	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

кая деятельность					
Самостоятельная деятельность в центрах развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физкультурно - оздоровительная деятельность					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физкультминутки, подвижные и спортивные игры и упражнения	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физкультурный досуг.	-	1-2 раза в месяц			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации Виды двигательной активности	группа раннего возраста, первая младшая группа	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
<i>Возраст</i>	<i>1 год - 3 года</i>	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов					
Утренняя гимнастика	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10-12 минут ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
Игры и физические упражнения на прогулке	10-15 минут ежедневно	15-20 минут ежедневно	20-25 минут ежедневно	25-30 минут ежедневно	30-40 минут ежедневно
Подвижные игры малой подвижности	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут	Ежедневно 25 минут

Музыкально-ритмические движения	-	На музыкальных занятиях 6-8 минут	На музыкальных занятиях 6-8 минут	На музыкальных занятиях 8-10 минут	На музыкальных занятиях 10-12 минут	На музыкальных занятиях 12-15 минут
Подвижные игры большой подвижности		Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут
Индивидуальные упражнения		Ежедневно 5 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Гимнастика после дневного сна		Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Закаливание:						
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна					
- босохождение	Ежедневно после дневного сна					
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна					
Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна					
2. Физкультурные занятия						
Совместные занятия в помещении	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раз в неделю по 20 минут	2 раз в неделю по 25 минут	2 раз в неделю по 30 минут	
Совместные занятия на свежем воздухе (сентябрь, май)		1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут	
2. Активный отдых						
Физкультурный досуг	-	1-2 раза в месяц 20-25 мин.	1-2 раза в месяц 20-25 мин.	1-2 раза в месяц 30-40 мин.	1-2 раза в месяц 40-45 мин.	
Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год не более 1-1,5 час	2 раза в год не более 1,5 час	2 раза в год не более 1,5 час	
День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	
Туристические прогулки				не более 1,5-2 часов	не более 1,5-2 часов	
4. Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	

**Расписание непосредственно-образовательной деятельности
по физической культуре на 2024/2025 учебный год**

Дни недели	Разновозрастная группа раннего возраста	Вторая младшая группа (1)	Вторая младшая группа (2)	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа к школе
понедельник	8.40-8.50	9.00-9.15	9.25-9.40	9.50-10.10	15.30-15.55	
вторник					16.30-16.55 на воздухе	15.30-16.00
среда	8.40-8.50	9.00-9.15	9.25-9.40	9.50-10.10		11.00-11.30 на воздухе
четверг				10.10-10.30	15.30-15.55	
пятница		10.00-10.15 На воздухе	10.00-10.15 На воздухе			10.20-10.50

3.3.1. Календарно-тематическое планирование.

Перспективное планирование для разновозрастной группы раннего возраста по методическому пособию: Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Федорова С.Ю. Мозаика-Синтез. Москва, 2017

№№	Дата	Методическое обеспечение
1.	02.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 1. Стр.23
2.	04.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 2. Стр.24
3.	09.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 3. Стр.25
4.	11.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 4. Стр.25
5.	16.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 5. Стр.26
6.	18.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 6. Стр.26
7.	23.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 7. Стр.27
8.	25.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 8. Стр.27

9.	30.09.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 9. Стр.30
10.	02.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 10. Стр.30
11.	07.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 11. Стр.31
12.	09.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 12. Стр.31
13.	14.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 13. Стр.32
14.	16.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 14. Стр.33
15.	21.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 15. Стр.33
16.	23.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 16. Стр.34
17.	28.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 17. Стр.36
18.	30.10.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 18. Стр.37
19.	02.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 19. Стр.37
20.	06.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 20. Стр.38
21.	11.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 21. Стр.39
22.	13.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 22. Стр.39
23.	18.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 23. Стр.40
24.	20.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 24. Стр.40
25.	25.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 25. Стр.43
26.	27.11.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 26. Стр.43
27.	02.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 27. Стр.44
28.	04.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 28. Стр.44
29.	09.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 29. Стр.45
30.	11.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 30. Стр.46
31.	16.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 31. Стр.46
32.	18.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 32. Стр.47
33.	23.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 33. Стр.49

34.	25.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 34. Стр.49
35.	28.12.24	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 35. Стр.50
36.	13.01.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 36. Стр.51
37.	15.01.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 37. Стр.51
38.	20.01.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 38. Стр.52
39.	22.01.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 39. Стр.52
40.	27.01.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 40. Стр.53
41.	29.01.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 41. Стр.55
42.	03.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 42. Стр.56
43.	05.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 43. Стр.56
44.	10.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 44. Стр.57
45.	12.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 45. Стр.58
46.	17.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 46. Стр.58
47.	19.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 47. Стр.59
48.	24.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 48. Стр.60
49.	26.02.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 49. Стр.62
50.	03.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 50. Стр.62
51.	05.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 51. Стр.63
52.	10.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 52. Стр.64
53.	12.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 53. Стр.64
54.	17.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 54. Стр.65
55.	19.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 55. Стр.65
56.	24.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 56. Стр.66
57.	26.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 57. Стр.68
58.	31.03.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 58. Стр.69

59.	02.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 59. Стр.69
60.	07.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 60. Стр.70
61.	09.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 61. Стр.71
62.	14.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 62. Стр.71
63.	16.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 63. Стр.72
64.	21.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 64. Стр.73
65.	23.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 65. Стр.75
66.	28.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 66. Стр.75
67.	30.04.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 67. Стр.76
68.	05.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 68. Стр.77
69.	07.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 69. Стр.77
70.	12.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 70. Стр.78
71.	14.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 71. Стр.79
72.	19.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 72. Стр.79
73.	21.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Занятие 72. Стр.79
74.	26.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Итоговое занятие.
75.	28.05.25	Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Итоговое занятие.

Перспективное планирование для второй младшей группы (1,2) по методическому пособию: Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 3-4 лет. Л.И. Пензулаева. Мозаика-Синтез. Москва, 2017

№№	Дата	Методическое обеспечение
1.	02.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 1.Стр.23
2.	04.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 1.Стр.23
3.	06.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 2.Стр.24
4.	09.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 2. Стр.24

5.	11.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятия 3. Стр.25
6.	13.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятия 3. Стр.25
7.	16.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 4. Стр. 26
8.	18.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 4.Стр.26
9.	20.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.27
10.	23.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.27
11.	25.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.28
12.	27.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.28
13.	30.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.28
14.	02.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 5.Стр.28
15.	04.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 5.Стр.28
16.	07.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.32
17.	09.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 6.Стр.29
18.	11.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 6.Стр.29
19.	14.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.33
20.	16.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 7.Стр.30
21.	18.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 7.Стр.30
22.	21.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.33
23.	23.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 8.Стр.31
24.	25.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 8.Стр.31
25.	28.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.33
26.	30.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения. Стр.33
27.	01.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 9. Стр.33
28.	02.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 9. .Стр.33
29.	06.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 10. Стр.34

30.	08.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 10. Стр.34
31.	11.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 11.Стр.35
32.	13.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 11.Стр. 35
33.	15.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 12.Стр.37
34.	18.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 12.Стр.37
35.	20.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.38
36.	22.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.38
37.	25.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.38
38.	27.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.38
39.	29.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.38
40.	02.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 13.Стр.38
41.	04.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 13.Стр.38
42.	06.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 14.Стр.40
43.	09.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 14. Стр.40
44.	11.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 15.Стр.41
45.	13.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 15.Стр.41
46.	16.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 16. Стр. 42
47.	18.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 16.Стр.42
48.	20.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.43
49.	23.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.43
50.	25.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.43
51.	27.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.43
52.	28.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.43
53.	10.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 17. Стр.43
54.	13.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.Занятие 17.Стр.43

55.	15.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 18. Стр.45
56.	17.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 18.Стр.45
57.	20.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 19.Стр.46
58.	22.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 19.Стр.46
59.	24.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 20.Стр.47
60.	27.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 20. Стр.47
61.	29.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения .Стр.49
62.	31.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения .Стр.49
63.	03.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 21.Стр.50
64.	05.02.5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 21.Стр.50.
65.	07.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 22.Стр.51
66.	10.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 22. Стр.51
67.	12.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 23.Стр.52
68.	14.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 23.Стр.52
69.	17.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 24.Стр.53
70.	19.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 24.Стр.53
71.	21.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.54
72.	24.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.54
73.	26.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.54
74.	28.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.54
75.	03.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 25.Стр.54
76.	05.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 25.Стр.54
77.	07.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 26.Стр.56
78.	10.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 26.Стр.56
79.	12.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 27. Стр.57

80.	14.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 27.Стр.57
81.	17.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 28.Стр.58
82.	19.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 28.Стр.58
83.	21.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.59
84.	24.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.59
85.	26.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.60
86.	28.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.60
87.	31.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.60
88.	02.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 29. Стр.60
89.	04.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 29.Стр.60
90.	07.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 30.Стр.61
91.	09.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 30.Стр.61
92.	11.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 31. Стр.62
93.	14.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 31. Стр.62
94.	16.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 32. Стр.63
95.	18.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 32.Стр.63
96.	21.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.64
97.	23.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.65
98.	25.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.65
99.	28.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.65
100.	30.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения.Стр.65
101.	05.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: 2 младшая группа. Занятие 33.Стр.65
102.	07.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 33. Стр.65
103.	12.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 34.Стр.66
104.	14.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 34.Стр.66

105.	16.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 35.Стр.67
106.	19.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 35.Стр.67
107.	21.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 36. Стр.68
108.	23.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Занятие 36. Стр.68
109.	26.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения. Стр.69
110.	28.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Материал для повторения. Стр.69
111.	30.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. Итоговое занятие.

*занятие на улице

Перспективное планирование для средней группы по методическому пособию: Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4- 5 лет. Л.И.Пензулаева. Мозаика-Синтез. Москва, 2017

№№	Дата	Методическое обеспечение
1.	02.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 1.Стр.19
2.	04.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 2.Стр.20
3.	05.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 3.Стр.21
4.	09.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 4.Стр.21
5.	11.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 5.Стр.23
6.	12.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 6.Стр.23
7.	16.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 7.Стр.24
8.	18.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 8.Стр.26
9.	19.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 9.Стр.26
10.	23.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 10.Стр.26
11.	25.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 11.Стр.28
12.	26.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 12.Стр.29
13.	30.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 13. Стр.30
14.	02.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 14.Стр.32
15.	03.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 15.Стр.32

16.	07.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 16.Стр.33
17.	09.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 17.Стр.34
18.	10.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 18.Стр.34
19.	14.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 19.Стр.35
20.	16.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 20.Стр.35
21.	17.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 21.Стр.36
22.	21.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 22.Стр.36
23.	23.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 23.Стр.37
24.	24.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 24.Стр.38
25.	28.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 25.Стр.39
26.	30.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 26.Стр.40
27.	31.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 27.Стр.40
28.	02.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 28.Стр.41
29.	06.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 29.Стр.42
30.	07.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 30.Стр.43
31.	11.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 31.Стр.43
32.	13.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 32.Стр.44
33.	14.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 33.Стр.45
34.	18.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 34.Стр.45
35.	20.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 35.Стр.46
36.	21.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 36.Стр.46
37.	25.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 1. Стр.48
38.	27.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 2. Стр.49
39.	28.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 3.Стр.49
40.	02.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 4.Стр.50

41.	04.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 5.Стр.51
42.	05.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 6.Стр.51
43.	09.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 7.Стр.52
44.	11.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 8.Стр.54
45.	12.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 9.Стр.54
46.	16.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 10.Стр.54
47.	18.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 11.Стр.56
48.	19.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 12.Стр.56
49.	23.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Материал для повторения.Стр.47
50.	25.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Материал для повторения.Стр.47
51.	26.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Материал для повторения.Стр.57
52.	28.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Материал для повторения.Стр.57
53.	09.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Материал для повторения. Стр.57
54.	13.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 13.Стр.57
55.	15.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 14.Стр.58
56.	16.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 15.Стр.59
57.	20.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 16.Стр.59
58.	22.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 17.Стр.60
59.	23.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 18.Стр.60
60.	27.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 19.Стр.61
61.	29.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 20.Стр.62
62.	30.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 21.Стр.62
63.	03.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 22.Стр.63
64.	05.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 23.Стр.64
65.	06.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 24.Стр.64

66.	10.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 25.Стр.65
67.	12.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 26.Стр.66
68.	13.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 27.Стр.67
69.	17.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 28.Стр.67
70.	19.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 29.Стр.68
71.	20.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 30.Стр.68
72.	24.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 31.Стр.69
73.	26.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 32.Стр.70
74.	27.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 33.Стр.70
75.	03.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие34.Стр.70
76.	05.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 35.Стр.71
77.	06.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 36.Стр.72
78.	10.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 1.Стр.72
79.	12.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 2. Стр.73
80.	13.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 3.Стр.73
81.	17.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 4.Стр.74
82.	19.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 5.Стр.75
83.	20.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 6.Стр.76
84.	24.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 7.Стр.76
85.	26.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 8.Стр.77
86.	27.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 9. Стр.77
87.	31.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 10.Стр.78
88.	02.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 11.Стр.79
89.	03.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 12.Стр.79
90.	07.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 13.Стр.80

91.	09.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 14.Стр.81
92.	10.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 15.Стр.82
93.	14.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 16.Стр.82
94.	16.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 17.Стр.83
95.	17.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 18.Стр.84
96.	21.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 19.Стр.84
97.	23.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 20.Стр.85
98.	24.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 21. Стр.85
99.	28.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 22. Стр.86
100.	30.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 23.Стр.87
101.	05.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 25.Стр.88
102.	07.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 26.Стр.89
103.	12.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 28.Стр.89
104.	14.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 29.Стр.90
105.	15.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 30.Стр.90
106.	19.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 31.Стр.91
107.	21.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 32.Стр.92
108.	22.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 33.Стр.92
109.	26.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 34.Стр.92
110.	28.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Занятие 35.Стр.93
111.	29.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. Итоговое занятие.

*занятие на улице

Перспективное планирование для старшей группы по методическому пособию: Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5- 6 лет. Л.И. Пензулаева. Мозаика-Синтез. Москва, 2017.

№№	Дата	Методическое обеспечение
1.	02.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 1.Стр15

2.	03.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 3.Стр.17
3.	05.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 2.Стр.17
4.	09.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 4.Стр. 19
5.	10.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 6.Стр.20
6.	12.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 5.Стр.20
7.	16.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 7.Стр.21
8.	17.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 9.Стр.24
9.	19.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 8.Стр.23
10.	23.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 10.Стр.24
11.	24.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 12.Стр.26
12.	26.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 11.Стр.26
13.	30.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 13.Стр.28
14.	01.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 15.Стр.29
15.	03.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 14.Стр.29
16.	07.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 16.Стр.30
17.	08.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 18.Стр.32
18.	10.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 17.Стр.32
19.	14.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 19.Стр.33
20.	15.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 21.Стр. 35
21.	17.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 20.Стр. 34
22.	21.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 22.Стр. 35
23.	22.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 24.Стр. 37
24.	24.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 23.Стр. 37
25.	28.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Материал для повторения. Стр.38
26.	29.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Материал для повторения. Стр.38

27.	31.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 25.Стр.39
28.	02.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 26.Стр.41
29.	05.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 27.Стр.41
30.	07.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 28.Стр.42
31.	11.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 29.Стр. 43
32.	12.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 30.Стр.43
33.	14.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 31.Стр.44
34.	18.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 32.Стр. 45
35.	19.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 33.Стр.45
36.	21.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 34.Стр.46
37.	25.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 35.Стр. 47
38.	26.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 36.Стр.47
39.	28.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 1.Стр.48
40.	02.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 2.Стр.49
41.	03.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 3.Стр.50
42.	05.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 4.Стр.51
43.	09.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 5.Стр. 52
44.	10.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 6.Стр.52
45.	12.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 7.Стр.53
46.	16.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 8.Стр.54
47.	17.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 9.Стр.54
48.	19.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 10.Стр.55
49.	23.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 11.Стр.57
50.	24.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 12. Стр. 57
51.	26.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Материал для повторения. Стр. 58

52.	28.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Материал для повторения. Стр. 58
53.	09.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 13. Стр. 59
54.	13.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 14. Стр. 60
55.	14.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 15.Стр.61
56.	16.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 16.Стр.61
57.	20.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 17.Стр.63
58.	21.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 18.Стр.63
59.	23.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 19.Стр.63
60.	27.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 20.Стр.64
61.	28.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 21.Стр.65
62.	30.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 22.Стр.65
63.	03.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 23.Стр.66
64.	04.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 24.Стр.66
65.	06.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 25.Стр.68
66.	10.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 26.Стр.69
67.	11.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 27.Стр.69
68.	13.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 28.Стр.70
69.	17.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 29.Стр.71
70.	18.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 30.Стр.71
71.	20.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 31.Стр.71
72.	24.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 32.Стр.72
73.	25.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 33.Стр.73
74.	27.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 34.Стр.73
75.	03.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 35.Стр.74
76.	04.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 36.Стр.75

77.	06.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 1.Стр.76
78.	10.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 2.Стр.77
79.	11.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 3.Стр.78
80.	13.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 4.Стр.79
81.	17.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 5.Стр. 80
82.	18.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 6.Стр.80
83.	20.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 7.Стр.81
84.	24.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 8. Стр.82
85.	25.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 9. Стр.83
86.	27.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 10.Стр.83
87.	31.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 11.Стр.84
88.	01.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 12. Стр.85
89.	03.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 13.Стр.86
90.	07.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 14.Стр. 87
91.	08.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 15.Стр.87
92.	10.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 16.Стр.88
93.	14.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 17.Стр.89
94.	15.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 18.Стр.89
95.	17.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 19.Стр.89
96.	21.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 20.Стр.91
97.	22.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 21.Стр. 91
98.	24.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 22.Стр. 91
99.	28.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 23.Стр.93
100.	29.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 24.Стр.93
101.	05.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 25.Стр.94

102.	06.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 27.Стр.96
103.	12.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 26.Стр.95
104.	13.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 30.Стр.97
105.	15.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 28.Стр.96
106.	19.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 29.Стр.97
107.	20.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 33.Стр.99
108.	22.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 31. Стр.98
109.	26.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 32. Стр.99
110.	27.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Занятие 36.Стр.101
111.	29.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. Итоговое занятие

*занятие на улице

Перспективное планирование для подготовительной группы по методическому пособию: Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. Л.И.Пензулаева. Мозаика-Синтез. Москва, 2017.

№№	Дата	Методическое обеспечение
1.	03.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 1.Стр 9
2.	04.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 3.Стр.11
3.	06.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 2.Стр.10
4.	10.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 4.Стр. 11
5.	11.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 6.Стр.14
6.	13.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 5.Стр.13
7.	17.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 7. Стр.15
8.	18.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 9.Стр.16
9.	20.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 8.Стр.16
10.	24.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 10. Стр.16
11.	25.09.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 12.Стр.18
12.	27.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 11.Стр.18

13.	01.09.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 13. Стр.20
14.	02.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 15. Стр.22
15.	04.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 14. Стр.21
16.	08.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 16. Стр.22
17.	09.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 18. Стр.24
18.	11.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 17. Стр.23
19.	15.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 19. Стр.24
20.	16.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 21. Стр. 26
21.	18.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 20. Стр. 26
22.	22.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 22. Стр. 27
23.	23.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 24. Стр. 28
24.	25.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 23. Стр. 28
25.	29.10.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Материал для повторения. Стр.29
26.	30.10.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Материал для повторения. Стр.29
27.	01.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 25. Стр.29
28.	05.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 26. Стр.32
29.	06.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 27. Стр.32
30.	08.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 28. Стр.32
31.	12.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 29. Стр. 34
32.	13.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 30. Стр.34
33.	15.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 31. Стр.34
34.	19.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 32. Стр. 36
35.	20.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 33. Стр.36
36.	22.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 34. Стр.37
37.	26.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 35. Стр.38

38.	27.11.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 36.Стр.39
39.	29.11.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 1.Стр.40
40.	03.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 2.Стр.41
41.	04.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 3.Стр.41
42.	06.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 4.Стр.42
43.	10.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 5.Стр. 43
44.	11.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 6.Стр.43
45.	13.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 7.Стр.45
46.	17.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 8.Стр.46
47.	18.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 9.Стр.46
48.	20.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 10.Стр.47
49.	24.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 11.Стр.48
50.	25.12.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 12.Стр. 48
51.	27.12.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Материал для повторения. Стр. 49
52.	10.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 13. Стр.49
53.	14.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 14. Стр.51
54.	15.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 1.Стр.67
55.	17.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 16.Стр. 52
56.	21.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 17.Стр.53
57.	22.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 2.Стр.67
58.	24.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 19.Стр.54
59.	28.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 20.Стр.56
60.	29.01.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 3.Стр.68
61.	31.01.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 22.Стр.56

62.	04.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 23.Стр.58
63.	05.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 4.Стр.68
64.	07.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 25.Стр.59
65.	11.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 26.Стр.60
66.	12.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 5.Стр.68
67.	14.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 28.Стр.61
68.	18.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 29.Стр.62
69.	19.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 6.Стр. 68
70.	21.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 31.Стр.63
71.	25.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 32.Стр.64
72.	26.02.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 7.Стр.69
73.	28.02.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 34.Стр. 65
74.	04.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 35.Стр.66
75.	05.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 8.Стр.69
76.	07.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 1.Стр.72
77.	11.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 2.Стр.73
78.	12.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 9. Стр.69
79.	14.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 4.Стр.74
80.	18.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 5.Стр.75
81.	19.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Лыжная подготовка. Занятие 10.Стр.69
82.	21.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 7.Стр. 76
83.	25.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 8.Стр.78

84.	26.03.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 9.Стр.78
85.	28.03.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 10.Стр.79
86.	01.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 11.Стр.80
87.	02.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 12.Стр.80
88.	04.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 13.Стр.81
89.	08.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 14.Стр.82
90.	09.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 15.Стр.82
91.	11.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 16.Стр. 83
92.	15.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 17.Стр.84
93.	16.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 18.Стр.84
94.	18.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 19.Стр.84
95.	22.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 20.Стр.86
96.	23.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 21.Стр.86
97.	25.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 22.Стр.87
98.	29.04.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 23.Стр. 88
99.	30.04.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 24.Стр.88
100.	06.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 25.Стр.88
101.	07.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 27.Стр.90
102.	13.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 26.Стр.89
103.	14.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 30.Стр.92
104.	16.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 28.Стр.90
105.	20.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 29.Стр.91
106.	21.05.25*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 33.Стр.93
107.	23.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 31. Стр.93
108.	27.05.25	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 33.Стр.96

109.	28.05.24*	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Занятие 36. Стр.96
110.	30.05.24	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. Итоговое занятие.

*занятие на улице

Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия с детьми

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Музыкально-спортивный праздник «Мы – защитники Родины»	21-22 февраля 2025 г.	музыкальный руководитель инструктор по физической культуре воспитатели
2	Музыкально-спортивное развлечение «Путешествие к далёким планетам»	11 апреля 2025 г.	музыкальный руководитель инструктор по физической культуре воспитатели
3	Музыкально-поэтический праздник «Спасибо за Победу!»	7 мая 2025 г.	музыкальный руководитель инструктор по физической культуре воспитатели
4	Игры - эстафеты «Веселый мяч»	май 2025	инструктор по физической культуре

Лист изменений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

70

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №125"**, Урбанович Елена Сергеевна,
Заведующий

30.08.24 06:51 (MSK)

Сертификат A411DB53B5C7F24E9039F526CDAB43B2