

ПРИНЯТА Педагогическим советом № 3 от 31.08.2022г.	УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ А.В.Афанасьева Пр.№ 34 от 31.08.2022г.
--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому развитию дошкольников**

**Составила: Мальцева И.В.,**  
**инструктор по физической культуре**

**с.Шелаболиха, 2022г**

№п/п	оглавление	стр
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.</b>	Пояснительная записка	
1.1.	Цели и задачи реализации Программы	
1.2.	Принципы формирования Программы	
1.3.	Подходы к формированию Программы	
1.4.	Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.	
1.5.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы	
1.6.	Другие значимые для разработки и реализации Программы характеристики	
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Направления развития ребенка по образовательным областям	
2.2.	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию содержания Программы	
2.3.	Описание вариативных форм реализации содержания Программы	
2.4.	Способы реализации Программы	
2.5.	Средства реализации Программы	
2.5.1.	Технические средства реализации Программы	
2.5.2.	Наглядно-дидактические средства реализации Программы	
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	
3.2.	Режим дня	
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

#### **1.1. Цели и задачи реализации Программы**

##### **1.1.1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

##### **1.1.2. Физическая культура.**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **1.2. Принципы формирования программы**

##### **Основные принципы дошкольного образования**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество ДООУ с семьей.
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.3. Подходы к формированию и реализации Программы**

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДООУ) и детей.

3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, общении со сверстниками в специально организованной развивающей предметно-пространственной среде, самопознании, разных видах культуротворческой деятельности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### **1.4. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.**

Возрастные потребности детей младшего возраста (вторая группа раннего возраста, 1-3 года) активно проявляются в предметной деятельности, играх с составными и динамическими игрушками; экспериментировании с материалами и веществами, общении с взрослым и совместные игры (под руководством взрослого) со сверстниками, самообслуживание, действия с бытовыми предметами-орудиями, восприятие музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок, двигательная активность.

Возрастные потребности детей дошкольного возраста (3 года-7 лет) активно проявляются и реализуются в игровой деятельности (сюжетно-ролевые, игры с правилами и др.); коммуникативной (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательской, средствами восприятия

художественной литературы и фольклора, самообслуживании и элементарной бытовой деятельности, конструировании, изобразительном и музыкальном творчестве, овладении основными движениями.

### **1.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы**

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы представлены по каждой возрастной группе :

#### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:**

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **1.6. Другие значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей (Приложение). Результаты проводимой диагностики (мониторинга) могут использоваться для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей, которую проводят педагоги-психологи.

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Направления развития ребенка по физическому развитию

**Физическое развитие** включает

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

### 2.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию содержания

Образовательная область	Используемые программы, методические пособия, рабочие программы, культурные практики
Физическое развитие	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», средняя, старшая, подготовительная группа, 2014 г, МОЗАИКА-СИНТЕЗ Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», вторая младшая группа, 2012 г, МОЗАИКА-СИНТЕЗ Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика», 2013 г, МОЗАИКА-СИНТЕЗ Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» 2014 г, МОЗАИКА-СИНТЕЗ С.Ю.Фёдорова «Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2020 г С.Ю.Фёдорова «Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет» МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2017 г

### 2.3. Описание вариативных форм реализации содержания Программы

направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>
--	--	---

Одним из эффективных способов реализации Программы является планирование непрерывной образовательной деятельности с детьми. Для реализации образовательного содержания Программы используются разные формы планирования: рабочая программа, перспективный план работы, комплексно-тематический план с введением образовательных событий, планирование на каждый день.

### **Вторая группа раннего возраста**

(ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ)

#### **Физическое развитие**

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности**

##### **и физическом совершенствовании**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

#### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

##### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25

см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур(линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### *Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** -«Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

### **Календарно-тематическое планирование**

ИСТОЧНИК: С. Ю. ФЁДОРОВА «ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ» МОЗАИКА – СИНТЕЗ, МОСКВА. 2020

#### **СЕНТЯБРЬ**

01.09.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 27.  
05.09.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 27.  
06.09.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.27.  
08.09.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 27.  
12.09.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 28.  
13.09.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 28.  
15.09.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.28.  
19.09.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 28.  
20.09.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 29.  
22.09.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 29.  
26.09.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 29.

27.09.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 29.

29.09.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 30.

#### ОКТЯБРЬ

03.10.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 32.

04.10.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 32.

06.10.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 33.

10.10.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.33.

11.10.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 33.

13.10.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 33.

17.10.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 34.

18.10.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.34.

20.10.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.34.

24.10.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.34.

25.10.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.35.

27.10.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 35.

31.10.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 36

#### НОЯБРЬ

03.11.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 38.

07.11.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 38.

08.11.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 39.

10.11.2022. ЗАНЯТИЕ 2.СТР. 39.

14.11.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 39.

15.11.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 39.

17.11.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 39.

21.11.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 39.

22.11.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 40.

24.11.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 40.

28.11.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 40.

29.11.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 41.

#### ДЕКАБРЬ

01.12.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.44.

05.12.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.44.

06.12.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.44.

08.12.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.44.

12.12.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.45.

13.12.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.45.

15.12.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.45.

19.12.2022. ЗАНЯТИЕ 4 СТР.45.

20.12.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.46.

22.12.2021. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.46.

26.12.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.46.

27.12.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.46.

29.12.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР.47.

#### ЯНВАРЬ

09.01.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.49.

10.01.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.49.

12.01.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.50.

16.01.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.50.

17.01.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.51.

19.01.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.51.

23.01.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.52.

24.01.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР.52.

26.01.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР.52.

30.10.2023. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 52.

31.01.2023. ЗАНЯТИЕ 10. СТР. 53.

#### ФЕВРАЛЬ

02.02.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.55.

06.02.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.55.

07.02.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.56.

09.02.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.56.

13.02.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.56.

14.02.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.56.

16.02.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.57.

20.02.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.57.  
21.02.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.58.  
27.02.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР.58.  
28.02.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР.59.

#### МАРТ

02.03.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.61.  
06.03.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.61.  
07.03.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.61.  
09.03.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.61.  
13.03.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.62.  
14.03.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.62.  
16.03.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.62.  
20.03.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.62.  
21.03.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.63.  
23.03.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.63.  
27.03.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР.64.  
28.03.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР.64.  
30.03.2023. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 64.

#### АПРЕЛЬ

03.04.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.67.  
04.04.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.67.  
06.04.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.67.  
10.04.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.67.  
11.04.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.68.  
13.04.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.68.  
17.04.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.68.  
18.04.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.68.  
20.04.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.69.  
24.04.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.69.  
25.04.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.69.  
27.04.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР.70.

#### МАЙ

04.05.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.73.  
06.05.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.73.  
11.05.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.73.  
15.05.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 73.  
16.05.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.74.  
18.05.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.74.  
22.05.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.74.  
23.05.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.75.  
25.05.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.75.  
29.05.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР.76.  
30.05.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР.76.

## МЛАДШАЯ ГРУППА

(ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

#### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ИСТОЧНИК: С. Ю. ФЁДОРОВА «ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 3 – 4 ЛЕТ», МОЗАИКА – СИНТЕЗ, МОСКВА, 2017.**

#### **СЕНТЯБРЬ**

**01.09.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 21.**

**05.09.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 22.**

**08.09.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 23.**

**12.09.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 23.**

**15.09.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 24.**

**19.09.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 24.**

**22.09.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 7.**

**26.09.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 8.**

**29.09.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 32.**

#### **ОКТАБРЬ**

**03.10.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 28.**

**06.10.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 29.**

**10.10.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 29.**

**13.10.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 30.**

**17.10.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 30.**

**20.10.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 31.**

**24.10.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 32.**

**27.10.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 52.**

#### **НОЯБРЬ**

**03.11.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 35.**

**07.11.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 35.**

**10.11.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 36.**

**14.11.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 37.**

**17.11.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 37.**

**21.11.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 38.**

**24.11.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 38.**

**28.11.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 39.**

#### **ДЕКАБРЬ**

**01.12.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 41.**

**05.12.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 42.**

**08.12.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 43.**

**12.12.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 43.**

**15.12.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 44.**

**19.12.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 45.**

**22.12.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 45.**

**26.12.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 46.**

29.12.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 80.  
**ЯНВАРЬ**  
09.01.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 49.  
12.01.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 49.  
16.01.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 50.  
19.01.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 51.  
23.01.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 51.  
26.01.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 53  
30.02.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 53.  
**ФЕВРАЛЬ**  
02.02.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 56.  
06.02.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 56.  
09.02.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 57.  
13.02.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 58.  
16.02.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 58.  
20.02.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 59.  
27.02.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 60.  
**МАРТ**  
02.03.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 63.  
06.03.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 63.  
09.03.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 64.  
13.03.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 65.  
16.03.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 65.  
20.03.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 66.  
23.03.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 66.  
27.03.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 67.  
30.03.2023. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 67.  
**АПРЕЛЬ**  
03.04.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 69.  
06.04.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 70.  
10. 04.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 71.  
13.04.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 71.  
17.04.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 72.  
20.04.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 72.  
24.04.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 73.  
27.04.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 74.  
**МАЙ**  
04.05.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 76.  
06.05.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 76.  
11.05.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 77.  
15.05.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 78.  
18.05.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 78.  
22.05.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 79.  
25.05.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 79.  
29.05.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 80.



## СРЕДНЯЯ ГРУППА

(ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бегна расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно

выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

*Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево..

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**ИСТОЧНИК: Л.И.ПЕНЗУЛАЕВА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ». ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА, 2014.**

## **СЕНТЯБРЬ**

06.09.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 21.  
07.09.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 19.  
13.09.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 23.  
14.09.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 20.  
20..09.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 23.  
21.09.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 21.  
27.09.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 26.  
28.09.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 24.

## **ОКТЯБРЬ**

04.10.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 30.  
05.10.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 32.  
11.10.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 33.  
12.10.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 34.  
18.10.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 35.  
19.10.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 36.  
25.10.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 36.  
26.10.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 38.

## **НОЯБРЬ**

01.11.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 39.  
02.11.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.40.  
08.11.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 41.  
09.11.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 43.  
15.11.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 43.  
16.11.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 45.  
22.11.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 45.  
23.11.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 46.  
29.11.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 46.  
30.11.2022. ЗАНЯТИЕ 10. СТР. 46.

## **ДЕКАБРЬ**

06.12.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 49.  
07.12.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 48.  
13.12.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 51.  
14.12.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР.50.  
20.12.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 54.  
21.12.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 52.  
27.12.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 56.  
28.12.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 54.

## **ЯНВАРЬ**

10.01.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 57.  
11.01.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 59.  
17.01.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 59.  
18.01.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 60.  
24.01.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 61.  
25.01.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 62.  
31.01.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 63.

## **ФЕВРАЛЬ**

01.02.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 65.  
07.02.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 67.  
08.02.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 67.  
14.02.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 68.  
15.02.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 69.  
21.02.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 70.  
22.02.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 72.  
28.02.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 70.

## **МАРТ**

07.03.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 72.

14.03.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 73.  
15.03.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.74.  
21.03.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 76.  
22.03.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 75.  
28.03.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 77.  
29.03.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 76.

**АПРЕЛЬ**

04.04.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.80.  
05.04.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 82.  
11.04.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 82.  
12.04.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 84.  
18.04.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 84.  
19.04.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 85.  
25.04.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 86.  
26.04.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 87.

**МАЙ**

03.05.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 89.  
10.05.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 88.  
16.05.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 90.  
17.05.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 89.  
23.05.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 92.  
24.05.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 91.  
30.05.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 93.  
31.05.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 92.

## СТАРШАЯ ГРУППА

(от 5 до 6 лет)

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ИСТОЧНИК: Л.И.ПЕНЗУЛАЕВА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ». ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА, 2014.

### СЕНТЯБРЬ

02.09.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 17.  
05.09.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 15.  
09.09.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 20.  
12.09.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 19.  
16.09.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 24.  
19.09.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 21.  
23.09.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 26.  
26.09.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 24.  
30.09.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 26.

### ОКТЯБРЬ

03.10.2022 ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 29.  
07.10.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 28.  
10.10.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 32.  
14.10.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 30.  
17.10.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 35.  
21.10.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 33.  
24.10.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 37.  
28.10.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 35.  
31.10.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 37.

### НОЯБРЬ

07.11.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 39.  
11.11.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 41.  
14.11.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 42.  
18.11.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 43.  
21.11.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 44.  
25.11.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 45.  
28.11.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 46.

### ДЕКАБРЬ

02.12.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 50.  
05.12.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 48.  
09.12.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 52.  
12.12.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 51.  
16.12.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 54.  
19.12.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 53.  
23.12.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 57.  
26.12.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 55.  
30.12.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 30.

### ЯНВАРЬ

09.01.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.59.  
13.01.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 61.  
16.01.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 61.  
20.01.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 63.  
23.01.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 63.  
27.01.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 65.  
30.01.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 65.

### ФЕВРАЛЬ

03.02.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 69.  
06.02.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 68.  
10.01.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 71.  
13.02.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 70.  
17.01.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 73.  
20.01.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 71.

24.02.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 75.

27.02.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР.73.

**МАРТ**

03.03.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 78.

06.03.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 76.

10.03.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 80.

13.03.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 79.

17.03.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР.83.

20.03.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 81.

24.03.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР.85.

27.03.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 83.

31.03.2023. ЗАНЯТИЕ 9. СТР.85.

**АПРЕЛЬ**

03.04.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 87.

07.04 2023. ЗАНЯТИЕ 2. СР. 86.

10.04.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.89.

14.04.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 88.

17.04.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 91.

21.04.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 89.

24.04.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 93.

28.04.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 91.

**МАЙ**

05.05.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 96.

06.05.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 94.

12.05.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 97.

15.05.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 96.

19.05.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 99.

22.05.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 98.

26.05.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 101.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

### *Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

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

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

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

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

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

#### *Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

#### *Спортивные игры*

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ИСТОЧНИК: Л.И.ПЕНЗУЛАЕВА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ». ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОЗАИКА-СИНТЕЗ МОСКВА, 2014.

### СЕНТЯБРЬ

01.09.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.11.  
06.09.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 9.  
08.09.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 14.  
13.09.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 11.  
15.09.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 16.  
20.09.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 15.  
22.09.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 18.  
27.09.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 16.  
29.09.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 18.

### ОКТЯБРЬ

04.10.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 20.  
06.10.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 22.  
11.10.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 22.  
13.10.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 24.  
18.10.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 24.  
20.10.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР.26.  
25.10.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 27.  
27.10.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР.28.

### НОЯБРЬ

01.11.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР.29.  
03.11.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР.32.  
08.11.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР.32.  
10.11.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 34.  
15.11.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 34.  
17.11.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 37.  
22.11.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 36.  
24.11.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР.38.  
29.11.2022 ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 38.

### ДЕКАБРЬ

01.12.2022. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 41.  
06.12.2022. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 40.  
08.12.2022. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 43.  
13.12.2022. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 42.  
15.12.2022. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 46.  
20.12.2022. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 45.  
22.12.2022. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 48.  
27.12.2022. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 47.  
29.12.2022. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 48.

### ЯНВАРЬ

10.01.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 49.  
12.01.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 51.  
17.01.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 52.  
19.02.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 54.  
24.01.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 54.  
26.01.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 56.  
31.01.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 57.

### ФЕВРАЛЬ

02.02.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 59.  
07.02.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 60.  
09.02.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 61.

14.02.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 62.  
16.02.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 63.  
21.02.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 64.  
28.02.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 65.

**МАРТ**

02.03.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 72.  
07.03.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 73.  
09.03.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 74.  
14.03.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 75.  
16.03.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 76.  
21.03.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 78.  
23.03.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 79.  
28.03.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 80.  
30.03.2023. ЗАНЯТИЕ 9. СТР. 80.

**АПРЕЛЬ**

04.04.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 81.  
06.04.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 82.  
11.04.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 83.  
13.04.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 84.  
18.04.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 84.  
20.04.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 86.  
25.04.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 87.  
27.04.2023. ЗАНЯТИЕ 8. СТР. 88.

**МАЙ**

04.05.2023. ЗАНЯТИЕ 1. СТР. 90.  
11.05.2023. ЗАНЯТИЕ 2. СТР. 88.  
16.05.2023. ЗАНЯТИЕ 3. СТР. 92.  
18.05.2023. ЗАНЯТИЕ 4. СТР. 90.  
23.05.2023. ЗАНЯТИЕ 5. СТР. 93.  
25.05.2023. ЗАНЯТИЕ 6. СТР. 92.  
30.05.2023. ЗАНЯТИЕ 7. СТР. 96.

Кроме комплексно-тематического плана работы, непрерывно-образовательную деятельность регламентирует сетка занятий и расписание занятий.

**Сетка занятий.**

<b>Обязательная часть ООП</b>					
	Периодичность в неделю				
Образовательные области	2 группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Физическое развитие</b>	3	3	3	3	3

Расписание занятий составляется с учетом требований СанПиН и определяет их последовательность, регулирует время проведения, конкретизирует место проведения занятий.

**2.5. Средства реализации Программы**

Для эффективной и качественной реализации Программы непрерывно-образовательного процесса педагоги используют разнообразные средства обучения: технические, наглядно-дидактические и др.

**2.5.1. Технические средства реализации Программы**

Проектор, мультимедийное устройство

**2.5.2. Наглядно-дидактические средства реализации Программы**

Серии наглядно-дидактических пособий, серия картин, обучающие видеофильмы, презентации.

**2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников/**

**Содержание направлений работы с семьей по Образовательной области «Физическое развитие»**

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.

Ориентировать родителей на 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); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; 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.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

**III. Организационный раздел**

**3.1. Материально-техническое обеспечение программы**

В ДОУ имеется спортивный зал. В зале имеется необходимое функциональное оборудование, которое соответствует требованиям СанПиН.

<b>спортивный зал</b>	Физкультурное оснащение Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания
-----------------------	--

### 3.2. Режим дня

Непрерывным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В МБДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум. В ДОУ установлен 10,5 часовой режим пребывания. устанавливается следующий режим дня:

Режимные мероприятия	Возрастные группы ДОУ				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Прием детей;</b> <b>Самостоятельная деятельность детей</b>	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>30</sup> (1ч10 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>24</sup> (54 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>10</sup> (40 мин)	7 <sup>30</sup> -8 <sup>00</sup> (30 мин)
<b>Утренняя гимнастика</b>	8 <sup>10</sup> -8 <sup>15</sup> (5 мин)	8 <sup>40</sup> -8 <sup>45</sup> (5 мин)	8 <sup>24</sup> -8 <sup>30</sup> (6 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>18</sup> (8 мин)	8 <sup>00</sup> -8 <sup>10</sup> (10 мин)
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	8 <sup>15</sup> -8 <sup>25</sup> (10 мин)	-	-	8 <sup>18</sup> -8 <sup>30</sup> (12 мин)	8 <sup>10</sup> -8 <sup>30</sup> (10 мин)
<b>Подготовка к завтраку,</b> <b>ЗАВТРАК</b>	8 <sup>25</sup> -8 <sup>50</sup> (25 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)	8 <sup>30</sup> -8 <sup>45</sup> (15 мин)
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	8 <sup>50</sup> -9 <sup>00</sup> (10 мин)	-	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)	8 <sup>45</sup> -9 <sup>00</sup> (15 мин)
<b>ЗАНЯТИЕ №1</b>	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> (10 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> (15 мин.)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> (15 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup> (25 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup> (30 мин)
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup> (10 мин)	9 <sup>15</sup> -9 <sup>25</sup> (10 мин)	9 <sup>15</sup> -9 <sup>25</sup> (10 мин)	9 <sup>25</sup> -9 <sup>35</sup> (10 мин)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (10 мин)
<b>ЗАНЯТИЕ №2</b>	-	9 <sup>25</sup> -9 <sup>40</sup> (15 мин)	9 <sup>25</sup> -9 <sup>40</sup> (15 мин)	9 <sup>35</sup> -10 <sup>55</sup> (20 мин)	9 <sup>40</sup> -10 <sup>10</sup> (30 мин)
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	-	9 <sup>40</sup> -9 <sup>50</sup> (10 мин)	9 <sup>40</sup> -10 <sup>00</sup> (20 мин)	10 <sup>55</sup> -10 <sup>10</sup> (15 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)
<b>Подготовка к прогулке</b>	9 <sup>30</sup> -9 <sup>40</sup> (10 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>00</sup> (10 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup> (10 мин)	10 <sup>10</sup> -10 <sup>20</sup> (10 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>25</sup> (5 мин)
<b>ПРОГУЛКА</b> <b>Самостоятельная деятельность</b> <b>детей на прогулке</b>	9 <sup>40</sup> -11 <sup>30</sup> (1ч 50 мин)	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> (2 ч)	10 <sup>10</sup> -12 <sup>10</sup> (2 ч)	10 <sup>20</sup> -12 <sup>20</sup> (2 ч)	10 <sup>25</sup> -12 <sup>25</sup> (2 ч)
	45 мин	35 мин.	30 мин.	35 мин.	40 мин.
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	-	12 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>30</sup> (20 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>35</sup> (15 мин)	12 <sup>25</sup> -12 <sup>35</sup> (10 мин)
<b>Подготовка к обеду</b> <b>ОБЕД</b>	11 <sup>30</sup> -11 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>35</sup> (25 мин)	12 <sup>30</sup> -12 <sup>50</sup> (20 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>55</sup> (20 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>55</sup> (20 мин)
<b>Подготовка ко сну</b>	11 <sup>50</sup> -12 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>35</sup> -12 <sup>50</sup> (15 мин)	12 <sup>50</sup> -13 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>55</sup> -13 <sup>00</sup> (5 мин)	12 <sup>55</sup> -13 <sup>00</sup> (5 мин)
<b>СОН</b>	12 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (3 ч.)	12 <sup>50</sup> -15 <sup>00</sup> (2ч 10 мин)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (2ч.)	13 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup> (2 ч.)
<b>Подъем;</b> <b>Самостоятельная деятельность детей</b>	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>10</sup> (10 мин)	15 <sup>00</sup> -15 <sup>05</sup> (5 мин)
<b>ЗАНЯТИЕ №3</b>	15 <sup>10</sup> -15 <sup>20</sup> (10 мин)	-	-	15 <sup>10</sup> -15 <sup>35</sup> (25 мин)	15 <sup>05</sup> -15 <sup>35</sup> (30 мин)
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	15 <sup>20</sup> -15 <sup>30</sup> (10 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>35</sup> (25 мин)	15 <sup>10</sup> -15 <sup>35</sup> (25 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>40</sup> (5 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>40</sup> (5 мин)
<b>Подготовка к полднику</b> <b>ПОЛДНИК</b>	15 <sup>30</sup> -15 <sup>50</sup> (20 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>50</sup> (15 мин)	15 <sup>35</sup> -15 <sup>50</sup> (15 мин)	15 <sup>40</sup> -15 <sup>55</sup> (15 мин)	15 <sup>40</sup> -15 <sup>55</sup> (15 мин)
<b>Подготовка к прогулке</b>	15 <sup>50</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>50</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>50</sup> -16 <sup>00</sup> (10 мин)	15 <sup>55</sup> -16 <sup>00</sup> (5 мин)	15 <sup>55</sup> -16 <sup>00</sup> (5 мин)
<b>ПРОГУЛКА</b> <b>Самостоятельная деятельность</b> <b>детей на прогулке;</b> <b>Уход домой.</b>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч)	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч.)	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч.)	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч.)	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> (2 ч.)
	45 мин.	30 мин.	27 мин.	30 мин.	35 мин.

п. 11.5 Продолжительность прогулок составляет 3-4 ч., проводятся 2 раза в день (1-я пол. дня и 2-я пол. дня); 2) п. 11.7 продолжительность СНА: для детей от 1,5 до 3 лет – не менее 3 часов; для детей с 3 до 7 лет - 2 часа; 3) п. 11.8 самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к НОД, личная гигиена) не менее 3-4 часов 4) п. 11.9 продолжительность НОД: для детей от 1,5 до 3 лет не должна превышать 10 мин (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня); для детей от 3-4 лет не более 15 мин. (вся НОД проводится только в 1-ю пол. дня; Макс. допустимый объем образ. нагрузки в 1-ю пол. дня – 30 мин); для детей от 4 до 5 лет – не более 20 мин (вся НОД проводится только в 1-ю пол. дня; Макс. допустимый объем

образ. нагрузки в 1-ю пол. дня – 40 мин); для детей 5-6 лет – не более 25 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня; В 1-ю пол. дня макс. объем образ. нагрузки – 45 мин); для детей 6-7 лет – не более 30 мин. (НОД можно проводить в 1-ю и 2-ю пол. дня; В 2-ю пол. дня макс. объем образ. нагрузки – 1,5 часа).

### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

#### Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы, а также территории, прилегающей к МБДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

реализацию различных образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда создается содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Образовательные области	Виды материалов и оборудования
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное оснащение для занятий</li> <li>• Спортивная форма</li> <li>• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания</li> <li>• Мячи</li> <li>• Мат для прыжков</li> <li>• Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики</li> </ul>












№	Ф.И.ребёнка	Физическая культура						Формирование начальных представлений о ЗОЖ									
		Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.		Участвовать в играх с алиментами соревнования, в играх - эстафетах.		Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).		Навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).		Элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).		Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах,		Представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.			
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ



