

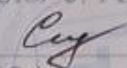
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Родничок» с. Амурзет»

**Принято:**

На педагогическом совете  
протокол №1  
От 30.08.2024г.

**Утверждаю:**

Заведующий МКДОУ «Детский  
«Родничок» с. Амурзет»

  
30.08.2024г.

О.А. Семёнов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2024-2025 УЧ. ГОД**

Инструктор по ФК:  
Дидюк В.Ю.

2024 г.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Родничок» с. Амурзет»

**Принято:**

На педагогическом совете  
протокол №1  
От 30.08.2024г.

**Утверждаю:**

Заведующий МКДОУ «Детский  
«Родничок» с. Амурзет»  
\_\_\_\_\_ О.А. Семёнова  
30.08.2024г..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2024-2025 УЧ. ГОД**

Инструктор по ФК:  
Дидюк В.Ю.

2024 г.

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание</b>   |
|--------------|---|
| <b>1</b>     | <b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>   |
| <b>1.1</b>   | <b>Пояснительная записка</b>  |
| 1.1.1        | Цели и задачи Программы   |
| 1.1.2        | Принципы и подходы к формированию Программы   |
| <b>1.2</b>   | <b>Планируемые результаты реализации Программы</b>  |
| 1.2.1        | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам  |
| 1.2.2        | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам                                     |
| 1.2.3        | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам  |
| 1.2.3.1      | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам                                       |
| 1.2.3.2      | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам  |
| <b>1.3</b>   | <b>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.</b>                          |
| <b>2</b>     | <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |
| <b>2.1</b>   | <b>Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».</b> |
| 2.1.2        | От 3 лет до 4 лет   |
| 2.1.3        | От 5 лет до 6 лет   |
| 2.1.4        | От 6 лет до 7 лет   |
| 2.1.5        | Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»                        |
| 2.2          | Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)             |
| 2.3          | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик  |
| 2.4          | Взаимодействие с семьями воспитанников  |
| <b>3</b>     | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>   |
| <b>3.1</b>   | <b>Психолого-педагогические условия реализации программы</b>  |
| 3.2          | Особенности организации развивающей предметно-  |

|             |  |
|-------------|--|
|             | пространственной среды   |
| 3.3         | Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания |
| 3.3.1.      | Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале                     |
| 3.4         | Система физкультурно-оздоровительной работы  |
| 3.5         | Организация двигательного режима   |
| 3.6         | Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами   |
| <b>3.7.</b> | <b>Развернутое планирование занятий по физической культуре</b>   |
|             | младшая группа (3-4 года)  |
|             | старшая группа (5-6 лет)   |
|             | подготовительная группа (6-7 лет)  |
| <b>3.8</b>  | <b>Перечень программно-методического обеспечения</b>   |
|             | <b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>  |

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы МКДОУ «Детский сад «Родничок» села Амурзет» (далее – Программа).

**Цель Программы** - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### **Задачи Программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

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

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

*Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО и ФОП ДО:*

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского

развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр

укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6

-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость)

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость



пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

*Физические качества:* ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

*Планируемые результаты освоения программы:*

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным

двигательным действиям (бросание и ловля мяча, 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;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы 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;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы 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;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### **1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

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

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

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее

50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

#### Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

##### 1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу,

ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

##### 2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

##### 3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами

мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. *Ходьба*

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. *Бег*

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. *Равновесие*

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. *Прыжки*

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

5. *Упражнения с мячом*

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

6. *Метание*

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

1. *Ходьба, бег*

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. *Прыжки*

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

3. *Упражнения с мячом*

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

#### *4. Метание.*

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

#### *5. Равновесие*

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

#### *6. Ориентировка в пространстве.*

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области**

#### **«Физическое развитие»**

#### **2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для**

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

#### **детей 3-4 лет**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

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

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

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

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

- 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, закатываемся 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; 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).

Строчные упражнения:

педагог предлагает детям следующие строчные 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).

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», «Скочки 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».

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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 раз 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.

### **2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать

правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- 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 огибая 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; 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 врассыпную 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; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную 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 нос-ка 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 поясе; 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 поднимание 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; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места наместо.

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 звеня 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).

*С бегом.* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «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.

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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 раз в месяц во второй половине дня, 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.

### **2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на

достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

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

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

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

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать

представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

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

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

### **Содержание образовательной деятельности**

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, 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; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на

четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой;

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; группа-ми, 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; перекалывание предмета из одной руки в другую



вперед 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.

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

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

«Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

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

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

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

«Дорожка препятствий».

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

«Кто выше?».

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

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

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.

*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).

#### *5) Активный отдых*

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, 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. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

б) *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; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

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

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

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

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на

каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное

выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?».

«Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

8) *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.

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, перемещаясь 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.

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

9) *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.

10) *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, использовании спортивного инвентаря, 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.

11) *Активный отдых*

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

спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные



игры, в т.ч., игры народов России, игры- эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

#### **2.1.4. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области**

**«Физическое развитие»** направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормами правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

#### **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

2.2.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности

форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

#### 2.2.3 Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

**Фронтально-поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной

деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - младшая

группа 20 мин. -

средняя группа 25

мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме

- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого- педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов. («Перспективный план работы с родителями» в «Годовом плане 2024 – 2025 уч. год.» инструктора по ФК)

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

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

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) *совершенствование образовательной работы на основе результатов*

выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

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

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

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

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

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

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

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводится в групповых помещениях и на прогулке.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**



Созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

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

### 3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

|  |        |
|--|--------|
| Скамейка гимнастическая жесткая          | 2 шт.  |
| Мячи:                                    |        |
| • маленькие (теннисные и пластмассовые), | 30 шт. |
| • средние (резиновые),                   | 8 шт.  |
| • большие (резиновые)                    | 3 шт.  |
| Гимнастический мат                       | 1 шт.  |
| Палка гимнастическая (длина 76 см)       | 15 шт. |

|  |        |
|--|--------|
| Скакалка детская   | 10 шт. |
| Кольцеброс   | 2 шт.  |
| Кегли  | 25 шт. |
| Мешочки для метания  | 15 шт. |
| Обруч пластиковый детский                                      | 5 шт.  |
| Конус для эстафет  | 2 шт.  |
| Дуга для подлезания (высота 42 см)                             | 2 шт.  |
| Кубики пластмассовые   | 20 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см)                                 | 26 шт. |
| Бубен  | 2 шт.  |
| Шнур 1,5м  | 1 шт.  |
| Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) | 2 шт.  |
| Погремушки   | 20 шт. |
| Флажки разноцветные  | 20 шт. |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Кольцо баскетбольное навесное | 1 шт. |
| Мишень для метания            | 1 шт. |

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах**

|   | <b>Младшая группа</b>   | <b>Средняя группы</b>   | <b>Старшая, подготовительная группы</b>  |
|---|---|---|--|
| <b>Теоретический материал</b>                                       | - картотека подвижных игр;<br>- картотека малоподвижных игр;<br>- картотека физкультминуток;<br>- картотека утренних гимнастик;                         | - картотека подвижных игр;<br>- картотека малоподвижных игр;<br>- картотека физкультминуток;<br>- картотека утренних гимнастик;<br>иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; | - картотека подвижных игр;<br>- картотека малоподвижных игр;<br>- картотека физкультминуток;<br>- картотека утренних гимнастик;<br><br>- иллюстрированный материал по зимним и |
|   |   | гр.)  | летним видам спорта;   |
| <b>Игры</b>   |   | - дидактические игры о спорте   | - дидактические игры о спорте:   |
| <b>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</b> | - коврики и массажные;<br>- бросовый материал (шишки и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.<br>- мячики – ежики |   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием</b> | Скакалки, обручи, ленточки, обручи<br>Мячи разного размера, корзина для заброса мячей | Скакалки, обручи, ленточки, , обручи большие<br>Мячи разного размера, , кольцо брос, кегли<br>- мячи резиновые;<br>- скакалки;<br>- обручи; | Скакалки, обручи, ленточки, обручи большие<br>Мячик для настольного тенниса ракеткой, , кольцо брос, кегли<br>- мячи резиновые;<br>- скакалки;<br>- обручи |
| <b>Выносной материал</b>  | мячи резиновые;<br>обручи   | - мячи резиновые; мяч футбольный;<br>бадминтон; скакалки; обручи.   |  |

### 3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

| №                                    | Мероприятия  | Группа ДОУ                                | Периодичность                 | Ответственный                                    |
|--------------------------------------|--|---|-------------------------------|--|
| <b>I. Мониторинг</b>                 |  |   |                               |  |
| 1.                                   | Определение уровня физического развития.<br>Определение уровня физической подготовленности детей | Все                                       | 2 раза в год (сентябрь и май) | медсестра<br>Инструктор по физ.                  |
| 2.                                   | Диспансеризация  | Старшая и подготовительная к школе группы | 1 раз в год                   | Специалисты поликлиники, медсестра, врач-педиатр |
| <b>II. Двигательная деятельность</b> |  |   |                               |  |
| 1.                                   | Утренняя гимнастика  | Все группы                                | Ежедневно                     | Воспитатели групп или инструктор                 |

|     |   |                                  |  |  |
|-----|---|----------------------------------|--|--|
|     |   |                                  |  | по<br>физкультуре  |
| 2.  | Занятия по физической культуре  | Все группы                       | 3 раза в неделю  | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                                   |
| 3.  | Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.                      | Все группы                       | Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями) | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель<br>о-водитель, воспитатели |
| 4.  | Динамические паузы  | Все группы                       | Ежедневно  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель<br>о-водитель, воспитатели |
| 5.  | Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке | Все группы                       | Ежедневно  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель<br>о-водитель, воспитатели |
| 6.  | Подвижные игры  | Все группы                       | Ежедневно  | Воспитатели групп  |
| 7.  | Гимнастика после дневного сна   | Все группы                       | Ежедневно  | Воспитатели групп  |
| 8.  | Спортивные упражнения   | Все группы                       | По календарному плану                                  | Воспитатели групп  |
| 9.  | Спортивные игры   | Старшая, подготовительная группы | По календарному плану                                  | Воспитатели групп  |
| 10. | Физкультурные досуги  | Все группы                       | 1 раз в месяц  | Инструктор по физкультуре  |

|     |                         |            |                      |  |
|-----|-------------------------|------------|----------------------|--|
| 11. | Физкультурные праздники | Все        | 2 раза в год         | Инструктор по физкультуре, музыкальный рук о-водитель, воспитатели групп |
| 12. | Неделя спорта           | Все группы | январь               | Инструктор по физкультуре, музыкальный рук о-водитель, воспитатели групп |
| 13. | День Здоровья           | Все группы | Ноябрь, февраль, май | Инструктор по физкультуре, музыкальный рук о-водитель, воспитатели групп |

### III. Профилактические мероприятия

|    |  |            |   |  |
|----|--|------------|---|--|
| 1. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) | медсестра                                      |
| 2. | Гимнастика для глаз  | Все дети   | В течение года  | Воспитатели                                    |
| 3. | Самомассаж   | Все дети   | 3 раза в неделю   | Инструктор по физической культуре, воспитатели |

### IV. Закаливание

|    |                          |            |               |                                  |
|----|--------------------------|------------|---------------|----------------------------------|
| 1. | Ходьба босиком           | Все группы | После сна     | Воспитатели                      |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица.         | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

### 3.5. Организация двигательного режима

| Формы организации  | Младшая группа               | Средняя группа               | Старшая группа               | Подготовительная группа      |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Физкультурная ОД   | 15-20 мин                    | 20-25 мин                    | 25-30 мин                    | 30-35 мин                    |
| Утренняя гимнастика  | 6-8 мин                      | 6-8 мин                      | 8-10мин                      | 10-12мин                     |
| Подвижные игры и физические упражнения в группе                          | Ежедневно 10 - 15 мин        | Ежедневно 15 - 20 мин        | Ежедневно 15 - 20 мин        | Ежедневно 20 - 25 мин        |
| Физминутка во время занятия  | Ежедневно 1-3мин             |                              | Ежедневно 3-5мин             |                              |
| Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя) | Ежедневно 2 раза – 15-20 мин | Ежедневно 2 раза – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза – 20-25 мин | Ежедневно 2 раза – 25-30 мин |
| Инд.раб. по развитию   | 8-10мин                      | 10-12 мин                    | 10-15 мин                    | 10-15 мин                    |

|   |                |                |             |           |
|---|----------------|----------------|-------------|-----------|
| движений<br>н<br>а<br>прогулке                      |                |                |             |           |
| Гимнастика<br>посл<br>е<br>дневного сна             | 5-10мин        | 5-10 мин       | 5-10 мин    | 5-10 мин  |
| Спортивные<br>развлечения                           | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 20-25 мин   | 25-30мин  |
| Спортивные<br>праздники                             | 20<br>мин/2р/г | 40<br>мин/2р/г | 60 мин/2р/г |           |
| Неделя спорта                                       | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 20-25 мин   | 25-30мин  |
| Самостоятельн<br>ая<br>двигательная<br>деятельность | 15-20 мин      | 20-25 мин      | 25-30 мин   | 30-35 мин |

### 3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

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

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. (Перечень консультаций в «Годовом плане» инструктора по ФК)

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

### 3.7 Развернутое планирование занятий по физической культуре

Образовательная область «Физическое развитие»  
Непосредственно-образовательная деятельность

Перспективное планирование  
Младшая группа

по методическому пособию:  
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,  
Физическое развитие детей 2-7 лет, Е.И.Подольская, издательство «Учитель»

| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                  |                                  |  |
|-----------------|------------------|----------------------------------|--|
| <b>№</b>        | <b>№ занятия</b> |                                  | <b>Методическая литература</b>   |
| 1               | Занятие №1       | Традиц<br>В<br>игровой<br>форме. | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, стр.23-24     |
|                 | Занятие №1       |                                  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, стр.23-24   |
| 3               | Занятие №2       | +                                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, , стр.24-25 |
| 4               | Занятие 2        | +                                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, стр.24-25   |
| 5               | Занятие № 3      | Тематич<br>еское                 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, стр.25-26   |
| 6               | Занятие №3       | +                                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, , стр.25-26 |
| 7               | Занятие №4       | Интегрир<br>ованное              | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, , стр.25-26  |
| 8               | Занятие №4       | +                                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, Стр.26-27    |
| 9               | Занятие          | Повтор<br>пройден                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ,<br>48        |



|    |                     |                 |  |
|----|---------------------|-----------------|--|
|    |                     | ного материал а | 26-27  |
| 10 | Занятие №1          | Сюжетно-ролевое | Физическое развитие детей Е.И.Подольская<br>стр.6-7  |
| 11 | Занятие №2          | +               | Физическое развитие детей 2-7 Е.И.Подольская<br>Стр 8-10   |
| 12 | Занятие №3          | +               | Физическое развитие детей 2-7 лет,стр.10-12  |
| 13 | НОД по самопознанию | Беседа+ игра    | «Изучаем свой организм»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |
| 14 | НОД по самопознанию | Беседа + игра   | «Наши помощники»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш»)        |

### ОКТЯБРЬ

| №  | № занятия  |                       | Методическая литература  |
|----|------------|-----------------------|--|
| 15 | Занятие №5 | Трад. В игровой форме | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, стр.28-29 |
| 16 | Занятие №5 | +                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, Стр.28-29 |
| 17 | Занятие №6 | +                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, Стр.29    |
| 18 | Занятие №6 | Игровое               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, Стр.29    |
| 19 | Занятие №7 | Интегрированное       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, Стр.30-31 |
| 20 | Занятие №7 | Традиционное          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, Стр 30-31 |
| 21 | Занятие №8 | +                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, Стр.31-32 |
| 22 | Занятие №8 | +                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, стр31-32  |
| 23 | Занятие    | Сюжетно               | Физическое развитие детей 2-7 лет Е.И.Подольская<br>стр.8-10   |

|    |                     |              |   |
|----|---------------------|--------------|---|
|    | №2                  | -ролевое     |   |
| 24 | Занятие №3          | +            | Физическое развитие детей 2-7 лет ,стр 10-12  |
| 25 | Занятие №4          | Контрольное  | Физическое развитие детей 2-7 лет, стр 13-14  |
| 26 | НОД по самопознанию | Беседа+ игра | «Органы слуха и зрения, как их беречь»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

### НОЯБРЬ

| №  | № занятия           |                              | Методическая литература   |
|----|---------------------|------------------------------|---|
| 29 | Занятие №9          | Традиционное в игровой форме | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа – М.: саду: МОЗАИКА-СИНТЕЗ стр.33-34         |
| 30 | Занятие №9          | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: саду: МОЗАИКА- СИНТЕЗстр.33-34                          |
| 31 | Занятие №10         | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.34-35                   |
| 32 | Занятие №11         | Игровое                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.34-35                   |
| 33 | Занятие №11         | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.35-37    |
| 34 | Занятие №12         | Интегрированное              | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.35-37    |
| 35 | Занятие             |                              | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.37-38    |
| 36 | Занятие             | Повторение пройденного       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр37-38 |
| 37 | Занятие №5          | Сюжетно-игровое              | Физическое развитие детей 2-7 лет.стр.14-17   |
| 38 | Занятие №6          | +                            | Физическое развитие детей 2-7 лет, стр16-18   |
| 39 | Занятие №7          |                              | Физическое развитие детей 2-7 лет , стр.18-20   |
| 40 | Занятие №8          |                              | Физическое развитие детей 2-7 лет, стр.20-22  |
| 41 | НОД по самопознанию | Беседа+ игра                 | «Сравнение тела человека с телом животных» <sup>50</sup><br>(Программа оздоровления и формирования здорового    |

|    |                     |   |  |
|----|---------------------|---|--|
|    |                     |   | образа жизни воспитанников «Здоровый малыш»)   |
| 42 | НОД по самопознанию | + | «Я и моя семья»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

**ДЕКАБРЬ**

| №  | № занятия    | форма                        | Методическая литература   |
|----|--------------|------------------------------|---|
| 43 | Занятие № 13 | Традиционное в игровой форме | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ,2019,-. Стр 38-39       |
| 44 | Занятие № 13 | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ,2019, Стр38-39          |
| 45 | Занятие № 14 | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ,2019,. Стр.40-41          |
| 46 | Занятие №14  | Игровое                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр 40-41 |
| 47 | Занятие №15  | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019– с., стр.41-42   |
| 48 | Занятие №15  | Интегрированное              | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.41-42 |

|    |                     |                 |   |
|----|---------------------|-----------------|---|
| 49 | Занятие №16         | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.42-43                         |
| 50 | Занятие №16         | тематическое    | Стр.42-43   |
| 51 | Занятие №5          | Сюжетно-игровое | Стр.14-16   |
| 52 | Занятие №6          | +               | Стр.14-16   |
| 53 | Занятие №7          | +               | Стр.16-18   |
| 54 | Занятие № 8         | +               | Стр.18-20   |
| 55 | НОД по самопознанию | Беседа          | «Врачи – наши помощники»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

|                |  | ию                          | образа жизни воспитанников «Здоровый малыш»)   |
|----------------|--|-----------------------------|--|
| <b>ЯНВАРЬ</b>  |  |                             |  |
| №              | № занятия                                  |                             | Методическая литература  |
| 56             | Занятие №17                                | Трдиционное в игровой форме | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ ,стр.43-45                                  |
| 57             | Занятие №17                                | +                           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ,  |
| 58             | Занятие №18                                | Игровое                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,<br>Стр.45-46                              |
| 59             | Занятие №18                                | +                           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА, - СИНТЕЗ 2019. –<br>Стр. 45-46                 |
| 60             | Занятие №19                                | Тематическое                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>Стр.46-47                  |
| 61             | Занятие №19*                               | +                           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ,–<br>Стр. 46-47                        |
| 62             | Занятие №19                                | интегровое                  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –                               |
| 63             | Занятие №20                                | +                           | Стр.47-49  |
| 64             | Занятие №20                                | контрольное                 | Стр.47-49  |
| 65             | НОД по приобщению к гигиенической культуре | -                           | «Уроки - Мойдодыра»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |  |                             |  |
| №              | № занятия                                  |                             | Методическая литература  |
| 66             | Занятие №21                                | Игровая форма               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>стр 50                     |
| 67             | Занятие №21                                | +                           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>Стр. 52                    |

|    |  |                              |  |
|----|--|------------------------------|--|
|    |  |                              | 50   |
| 68 | Занятие №22*                               | традиционное                 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – стр 51-52  |
| 69 | Занятие №22                                | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 51-52– с., стр68-69  |
| 70 | Занятие №23                                | игровое                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.52-53  |
| 71 | Занятие №23*                               | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр52-53   |
| 72 | Занятие №24                                | интегрированное              | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.53-54  |
| 73 | Занятие №24                                | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – стр.53-54  |
| 74 | Занятие                                    | Повтор пройденного материала | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – стр54  |
| 75 | Занятие                                    | Повтор пройденного материала | Стр.54   |
| 76 | НОД по приобщению к гигиенической культуре | Беседа+игра                  | «Врачи – наши помощники»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш»)                        |
| 77 | НОД по приобщению к гигиенической культуре |                              | «Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

**МАРТ**

| №  | № занятия   |               | Методическая литература   |
|----|-------------|---------------|---|
| 78 | Занятие №25 | Игровая форма | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –стр.54-55 |
| 79 | Занятие №25 | +             | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.54-55             |
| 80 | Занятие №26 | традиционное  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.56-57             |

|    |             |                                  |   |
|----|-------------|----------------------------------|---|
| 81 | Занятие №26 | +                                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ. – с., стр.56-57       |
| 82 | Занятие №27 | игровое                          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.57-58 |
| 83 | Занятие №27 | +                                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр.57-58   |
| 84 | Занятие №28 | тематическое                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – с., стр. 58-57  |
| 85 | Занятие №28 | Повторение пройденного материала | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.59-60       |
| 86 | Занятие №28 | Повторение пройденного материала | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.59-60     |
| 87 | Занятие №1  | Сюжетно-игровое                  | Физическое развитие детей 2-7 лет, стр.6-7  |
| 88 | Занятие №2  | Сюжетно-игровое                  | Стр. 8-10   |
| 89 | Занятие №3  | +                                | Стр.10-12   |

#### АПРЕЛЬ

| №  | № занятия   | Дата            | Методическая литература   |
|----|-------------|-----------------|---|
| 90 | Занятие №29 | Игровая форма   | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.60-61   |
| 91 | Занятие №29 | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.60-61   |
| 92 | Занятие №30 | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.61-62   |
| 93 | Занятие №30 | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.61-62   |
| 94 | Занятие №31 | интегрированное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – Стр.62-63   |
| 95 | Занятие №31 | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. – , стр.62-63 |
| 96 | Занятие №32 | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –             |

|     |             |                              |   |
|-----|-------------|------------------------------|---|
|     |             |                              | Стр.63-64   |
| 97  | Занятие №32 | +                            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>Стр.63-64 |
| 98  | Занятие №4  | Сюжетно-ролевая              | Физическое развитие детей 2-7 лет, стр13-14   |
| 99  | Занятие №5  | контрольное                  | Физическое развитие детей 2-7 лет,стр.14-15   |
| 100 | Занятие №1  | Повтор пройденного материала | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>Стр.64-65 |
| 101 | Занятие№2   | Повтор пройденного материала | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, стр 64-65               |

## май

| №   | № занятия   | май                    | Методическая литература   |
|-----|-------------|------------------------|---|
| 102 | Занятие №33 | Игровая форма          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>стр.65-66       |
| 103 | Занятие №33 | +                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>стр.65-66     |
| 104 | Занятие №34 | традиционное           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>стр.66-67       |
| 105 | Занятие №34 | +                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>Стр.66-67       |
| 106 | Занятие №35 | +                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>с., стр.67-68 |
| 107 | Занятие №35 | игровое                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>с., стр67-68    |
| 108 | Занятие №36 | +                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>с., стр.68    |
| 109 | Занятие №36 | контроль               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. –<br>с., стр.68       |
| 110 | Занятие     | Повторение пройденного | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>– М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019–<br>с., стр.69      |
| 111 | Занятие     | +                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | 36*  |  | МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019–<br>с., стр   |
| 112 | НОД по<br>приобщени<br>ю детей к<br>физической<br>культуре |  | «Будем спортом заниматься»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового<br>образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

Образовательная область «Физическое развитие»  
Непосредственно-образовательная деятельность

Перспективное планирование

Старшая группа

по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа– М.:  
МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 112 с.

\*обозначены занятия, которые проводятся на воздухе

| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                  |                     |   |
|-----------------|------------------|---------------------|---|
| <b>№</b>        | <b>№ занятия</b> |                     | <b>Методическая литература</b>  |
| 1               | Занятие №1       | традиционно<br>е    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.9-10  |
| 2               | Занятие №2       |                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 16   |
| 3               | Занятие №3*      | Сюжетно-<br>игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.11    |
| 4               | Занятие №4       | традиционно<br>е    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.11-13 |
| 5               | Занятие №5       | тренировки          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.13    |
| 6               | Занятие №6*      | Тематическое        | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.14    |
| 7               | Занятие №7       | Интегрирова<br>нное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.15-16 |
| 8               | Занятие №8       | Традиционно<br>е    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: 56                                 |



|    |                     |                 |  |
|----|---------------------|-----------------|--|
|    |                     |                 | МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.16   |
| 9  | Занятие № 9*        | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 16   |
| 10 | Занятие №10         | Сюжетно-игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.16-17 |
| 11 | Занятие №11         | тренировки      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.18    |
| 12 | Занятие №12*        | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:                                 |
| 13 | НОД по самопознанию | валеология      | «Дорога к доброму здоровью»  |

**ОКТЯБРЬ**

| №  | № занятия    |                      | Методическая литература  |
|----|--------------|----------------------|--|
| 14 | Занятие №13  | традиционное         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.27-28 |
| 15 | Занятие №14  | +                    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.28    |
| 16 | Занятие №15* | игровое              | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.28    |
| 17 | Занятие №16  | +                    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.29-31 |
| 18 | Занятие №17  | традиционное         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.23-24 |
| 19 | Занятие №18* | тренировка           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.24    |
| 20 | Занятие №19  | тематическое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.24-25 |
| 21 | Занятие №20  | Занятия по интересам | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:                                 |
| 22 | Занятие №21* | На прогулке          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.26-27 |
| 23 | Занятие №22  | традиционное         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:                                 |

|               |                     |                 |  |
|---------------|---------------------|-----------------|--|
|               |                     |                 | МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.27-28  |
| 24            | Занятие №23         | контроль        | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.28                      |
| 25            | Занятие №24*        | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.28-29                   |
| <b>НОЯБРЬ</b> |                     |                 |  |
| <b>№</b>      | <b>№ занятия</b>    |                 | <b>Методическая литература</b>   |
| 26            | Занятие № 25        | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М. МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.29-32                   |
| 27            | Занятие №27*        | игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.32-34                   |
| 28            | Занятие №28         | тренировка      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.34                      |
| 29            | Занятие №29         | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.34                      |
| 30            | Занятие №30*        | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.34-36                   |
| 31            | Занятие №31         | интегрированное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.36                      |
| 32            | Занятие №32         | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.36-37                   |
| 33            | Занятие №33*        | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.37-38                   |
| 34            | Занятие №34         | Тренировка      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.38-39                   |
| 35            | Занятие № 35        |                 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.38-39                   |
| 36            | НОД по самопознанию |                 | «Как устроено наше тело?»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

|    |                     |  |   |
|----|---------------------|--|---|
| 37 | НОД по самопознанию |  | «Что внутри нас? (внутреннее строение человека)»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |
|----|---------------------|--|---|

**ДЕКАБРЬ**

| №  | № занятия           |                 | Методическая литература  |
|----|---------------------|-----------------|--|
| 38 | НОД по самопознанию | Беседа+игра     | «Как мы дышим?»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |
| 39 | Занятие №1          | Традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.47-48         |
| 40 | Занятие №2          | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.41            |
| 41 | Занятие №3*         | игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.41-42         |
| 42 | Занятие №4          | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.42-43         |
| 43 | Занятие №5          | интегрированное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.43            |
| 44 | Занятие №6*         | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.43-44         |
| 45 | Занятие №7          | тренировка      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.45-46         |
| 46 | Занятие №8          | По интересам    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.46            |
| 47 | Занятие №9*         | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.46-47         |
| 48 | Занятие № 10        | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 47-48        |
| 49 | Занятие №11         | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.48            |
| 50 | Занятие №12*        | контроль        | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2019. Стр.48-49         |

| <b>ЯНВАРЬ</b>  |              |                 |  |
|----------------|--------------|-----------------|--|
| №              | № занятия    | форма           | Методическая литература  |
| 51             | Занятие №13  | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.49-51      |
| 52             | Занятие №14  | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.51         |
| 53             | Занятие №15* | игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.51-52      |
| 54             | Занятие №16  | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.52-53       |
| 55             | Занятие №17  | Сюжетно-игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.53-54       |
| 56             | Занятие №18* | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.54          |
| 57             | Занятие №19  | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.54-56       |
| 58             | Занятие №20  | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.56          |
| 59             | Занятие №21* | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.56          |
| 60             | Занятие №13  | валеология      | «Смотри во все глаза»  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> |              |                 |  |
| №              | № занятия    |                 | Методическая литература  |
| 61             | Занятие № 25 | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.59-60      |
| 62             | Занятие №27* | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.60-61       |
| 63             | Занятие №28  | игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.61-62       |
| 64             | Занятие №29  | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: <span style="float: right;">60</span> |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  |  | МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.62  |
| 65 | Занятие №30*                               | На прогулке                                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.62-63                     |
| 66 | Занятие №31                                | интегрированное                                  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.63-64                     |
| 67 | Занятие №32                                | игровое  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.64                        |
| 68 | Занятие №33*                               | На прогулке                                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.64-65                     |
| 69 | Занятие №34                                | тренировка                                       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.65-66                     |
| 70 | Занятие №25                                | Сюжетно-игровое                                  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.59-60                     |
| 71 | НОД по приобщению к гигиенической культуре | Беседа+игра, рисование (плакат)                  | «Личная гигиена»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш»)               |
| 72 | НОД по приобщению к гигиенической культуре | Викторина+ Эстафета (аппликация) Валеология, ОБЖ | «Витамины и полезные продукты»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

### МАРТ

| №  | № занятия   |              | Методическая литература   |
|----|-------------|--------------|---|
| 73 | Занятие №1  | традиционное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.72-73 |
| 74 | Занятие №2  | +            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.73    |
| 75 | Занятие №3* | игровое      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.73-74 |
| 76 | Занятие №4  | тренировка   | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.74    |

|    |              |                   |  |
|----|--------------|-------------------|--|
| 77 | Занятие №5   | По интересам      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.75     |
| 78 | Занятие №6*  | интегрированное   | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.75-76  |
| 79 | Занятие №7   | игровое           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 76-78 |
| 80 | Занятие №8   | традиционное      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.78     |
| 81 | Занятие №9*  | На прогулке       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.78-79  |
| 82 | Занятие №10  | По интересам      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа<br>М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.79-80    |
| 83 | Занятие №11  | контроль          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.80     |
| 84 | Занятие №12* | Валеология<br>ОБЖ | «Не болейка»   |

**Апрель**

| №  | № занятия    | Дата         | Методическая литература   |
|----|--------------|--------------|---|
| 85 | Занятие №13  | традиционное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.81-82 |
| 86 | Занятие №14  | Игровое      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.82    |
| 87 | Занятие №15* | На прогулке  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.82-83 |
| 88 | Занятие №16  | тренировка   | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.83    |
| 89 | Занятие №17  | По интересам | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:                                    |

|    |  |                 |  |
|----|--|-----------------|--|
|    |  |                 | МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.84   |
| 90 | Занятие №18*                               | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.84                 |
| 91 | Занятие №19                                | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.84-86              |
| 92 | Занятие №20                                | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.86                 |
| 93 | Занятие №21*                               | интегрированное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.86-87              |
| 94 | Занятие №22                                | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.87-88              |
| 95 | Занятие №23                                | Сюжетно-игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.88                 |
| 96 | Занятие №24*                               | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.88                    |
| 97 | НОД по приобщению к гигиенической культуре | Валеология ОБЖ  | «Чего боится простуда?»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |

### МАЙ

| №   | № занятия    |                 | Методическая литература   |
|-----|--------------|-----------------|---|
| 98  | Занятие №25  | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.93-94 |
| 99  | Занятие №26  | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.89-90 |
| 100 | Занятие №27* | Сюжетно-игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.90    |
| 101 | Занятие №28  | Игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.95-96 |

|     |              |              |  |
|-----|--------------|--------------|--|
| 102 | Занятие № 29 | традиционное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.96-97 |
| 103 | Занятие №30* | На прогулке  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.92    |
| 104 | Занятие №31  | тренировка   | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.92-93 |
| 105 | Занятие №32  | традиционное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.93    |
| 106 | Занятие №33* | На прогулке  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.93-95 |
| 107 | Занятие №34  | Тематическое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.95-96 |
| 108 | Занятие №35  | Контрольное  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 96   |



Образовательная область «Физическое развитие»  
Непосредственно-образовательная деятельность

Перспективное планирование

Подготовительная группа

по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

\*обозначены занятия, которые проводятся на воздухе

| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                  |                  |   |
|-----------------|------------------|------------------|---|
| <b>№</b>        | <b>№ занятия</b> | <b>Дата</b>      | <b>Методическая литература</b>  |
| 1               | Занятие №1       | традиционное     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.9-10  |
| 3               | Занятие №3*      | игровое          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.11    |
| 4               | Занятие №4       | традиционное     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.11-13 |
| 5               | Занятие №5       | +                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.13    |
| 6               | Занятие №6*      | На прогулке      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.14    |
| 7               | Занятие №7       | интегрированное  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.15-16 |
| 8               | Занятие №8       | игровое          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.16    |
| 9               | Занятие № 9*     | На прогулке      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 16   |
| 10              | Занятие №10      | тренировка       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.16-17 |
| 11              | Занятие №11      | Игры на стадионе |   |
| 12              | Занятие №12*     | На прогулке      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:                                 |

|    |                     |            |   |
|----|---------------------|------------|---|
|    |                     |            | МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.18  |
| 13 | НОД по самопознанию | валеология | «Как устроено наше тело»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |
| 14 |                     | контроль   |   |

**ОКТАБРЬ**

| №  | № занятия    | форма           | Методическая литература   |
|----|--------------|-----------------|---|
| 15 | Занятие №13  | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2019. Стр.20-21         |
| 16 | Занятие №14  | +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2019. Стр.21-22         |
| 17 | Занятие №15* | игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.22    |
| 18 | Занятие №16  | тематическое    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.22-23 |
| 19 | Занятие №17  | тренировка      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.23-24 |
| 20 | Занятие №18* | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.24    |
| 21 | Занятие №19  | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.24-25 |
| 22 | Занятие №20  | По интересам    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.26    |
| 23 | Занятие №21* | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.26-27 |
| 24 | Занятие №22  | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.27-28 |
| 25 | Занятие №23  | интегрированное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.28    |
| 26 | Занятие №24* | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.28-29 |

|    |                     |            |   |
|----|---------------------|------------|---|
| 27 | НОД по самопознанию | валеология | «Глаза наши помощники»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |
| 28 | занятие             | контроль   |   |

**НОЯБРЬ**

| №     | № занятия                                  | форма           | Методическая литература  |
|-------|--|-----------------|--|
| 29    | Занятие № 25                               | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М. МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.29-32      |
| 30    | Занятие № 26                               | игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М. МОЗАИКА- МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.32 |
| 31    | Занятие №27*                               | тематическое    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.32         |
| 32    | Занятие №28                                | традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.32-34      |
| 33    | Занятие №29                                | тренировка      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.34         |
| 34    | Занятие №30*                               | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.34         |
| 35    | Занятие №31                                | интегрированное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.34-36      |
| 36    | Занятие №32                                | По интересам    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.36         |
| 37    | Занятие №33*                               | На прогулке     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.36-37      |
| 38    | Занятие №34                                | Сюжетно-игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.37-38      |
| 39    | НОД по приобщению к гигиенической культуре | валеология      | «Личная гигиена»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш»)              |
| 41-42 | занятие                                    |                 |  |
|       | занятие                                    | контроль        |  |

**ДЕКАБРЬ**

| № | № занятия | форма | Методическая литература |
|---|-----------|-------|-------------------------|
|---|-----------|-------|-------------------------|

|    |              |                  |  |
|----|--------------|------------------|--|
| 43 | Занятие №1   | традиционно<br>е | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.40-41   |
| 44 | Занятие №2   | +                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.41     |
| 45 | Занятие №3*  | На прогулке      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.41-42  |
| 46 | Занятие №4   | игровое          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.42-43  |
| 47 | Занятие №5   | тренировка       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.43     |
| 48 | Занятие №6*  | На прогулке      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.43-44  |
| 49 | Занятие №7   | традиционн<br>ое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.45-46  |
| 50 | Занятие №8   | Сюжетно-игровое  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.46     |
| 51 | Занятие №9*  | На прогулке      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.46-47  |
| 52 | Занятие №10  | тематическ<br>ое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 47-48 |
| 53 | Занятие №11  | контроль         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.            |
| 54 | Занятие №12* | На прогулке      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2019. Стр.48-49          |

**ЯНВАРЬ**

| №  | № занятия                   | Методическая литература   |
|----|-----------------------------|---|
| 55 | Занятие №13<br>традиционное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.49-51 |

|    |  |                     |  |
|----|--|---------------------|--|
| 56 | Занятие №15*                               | На про<br>гул<br>ке | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.51-52          |
| 57 | Занятие №16 игровое                        |                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.52-53          |
| 58 | Занятие №17 +                              |                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.53-54          |
| 59 | Занятие №18*                               |                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.54             |
| 60 | Занятие №19 тематическое                   |                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.54-56          |
| 61 | Занятие №20 традиционное                   |                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.56             |
| 62 | Занятие №21*                               |                     | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.56             |
| 63 | НОД по приобщению к гигиенической культуре |                     | «Ценности здорового образа жизни»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |
| 64 | Занятие контроль                           |                     |  |

### ФЕВРАЛЬ

| №  | № занятия                 | Методическая литература   |
|----|---------------------------|---|
| 65 | Занятие № 25 традиционные | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. Стр.59-60 |
| 66 | Занятие №27*              | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.60-61 |
| 67 | Занятие №28 игровое       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.61-62 |
| 68 | Занятие №29 тренировка    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:                                 |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.62   |  |
| 69 | Занятие №30*                                  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.62-63    |  |
| 70 | Занятие №31 По интересам                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.63-64    |  |
| 71 | Занятие №32 игровое                           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.64       |  |
| 72 | Занятие №33*                                  | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.64-65    |  |
| 73 | Занятие №34 тематическое                      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.65-66    |  |
| 74 | Занятие №30 (повтор.)                         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.62-63    |  |
| 75 | НОД по приобщению детей к физической культуре | «Как прекрасен этот спорт!»<br>(Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников «Здоровый малыш») |  |
| 76 | НОД валеология                                | «Сердце семьи»   |  |
| 77 | занятие                                       | контроль   |  |

**МАРТ**

| №  | № занятия               | Методическая литература   |  |
|----|-------------------------|---|--|
| 78 | Занятие №1 традиционное | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.72-73 |  |
| 79 | Занятие №2 +            | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.73    |  |
| 80 | Занятие №3*             | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.73-74 |  |
| 81 | Занятие                 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.73-74 |  |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | №4<br>игровое                            | саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.74-75   |
| 82 | Занятие<br>№5<br>трениро<br>вка          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.75     |
| 83 | Занятие<br>№6*                           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.75-76      |
| 84 | Занятие<br>№7<br>игровое                 | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 76-78 |
| 85 | Занятие<br>№8<br>интегри<br>рованно<br>е | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.78     |
| 86 | Занятие<br>№9*                           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.78-79      |
| 87 | Занятие<br>№10<br>трениро<br>вка         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа   |
| 88 | Занятие<br>№11<br>контрол<br>ь           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.80     |
| 89 | Занятие<br>№12*                          | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детскомсаду:<br>Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.<br>Стр.80-81       |

| №  | №<br>заяти<br>я           | Методическая литература   |
|----|---------------------------|---|
| 90 | Занятие<br>№13<br>игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.81-82 |
| 91 | Занятие<br>№14<br>+       | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.82    |
| 92 | Занятие<br>№15*           | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском<br>саду: Подготовительная к школе группа – М.:  |

|     |                             |  |
|-----|-----------------------------|--|
|     |                             | МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.82-83  |
| 93  | Занятие №16 традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.83    |
| 94  | Занятие №17 +               | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.84    |
| 95  | Занятие №18*                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.84        |
| 96  | Занятие №19 тематическое    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.84-86 |
| 97  | Занятие №20 тренировка      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.86    |
| 98  | Занятие №21*                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.86-87     |
| 99  | Занятие №22 Сюжетно-игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.87-88 |
| 100 | Занятие №23 традиционное    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br><br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.88    |
| 101 | Занятие №24*                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.88           |
| 102 | НОД по валеологии ОБЖ       | «Смотри во все глаза»  |
| 103 | НОД                         | контрольное  |

| №   | № занятия           | Методическая литература   |
|-----|---------------------|---|
| 104 | Занятие №25 игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: |



|     |                             |  |
|-----|-----------------------------|--|
| 105 | Занятие №27*                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.90  |
| 106 | Занятие №28 тренировка      | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.90-91                                       |
| 107 | Занятие №29 Сюжетно-игровое | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.91    |
| 108 | Занятие №30*                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.92    |
| 109 | Занятие №31 По интересам    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.92-93 |
| 110 | Занятие №32 игровое         | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.93    |
| 111 | Занятие №33*                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.93-95 |
| 112 | Занятие №34 тематическое    | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.:<br>МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр.95-96 |
| 113 | Занятие № 35                | Контрольное занятие  |
| 114 | Занятие №36*                | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. Стр. 96      |

### 3.8 Перечень программно-методического обеспечения

#### Список литературы физическое развитие

- Физическая культура в детском саду, старшая группа.  
Л.И.Пензулаева.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- Физическая культура в детском саду, подготовительная группа.  
Л.И.Пензулаева.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- Физическая культура в детском саду, младшая группа.  
Л.И.Пензулаева.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- ФГОС Сборник подвижных игр. Э.Я.Степаненкова -  
М.: МОЗАИКА-  
СИНТЕЗ, 2019
- ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения.  
М.М.Борисова.-  
М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- ФГОС Физическая культура в детском саду, подготовительная группа.  
Л.И.Пензулаева. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. Мозаика -  
синтез, 2018г.
- Е.И.Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет» «Учитель»
- Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего  
дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2020.
- Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» СПб.  
ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019.
- Оздоровительная работа в ДОУ/ ред.В.И. Орла и С.Н. Агаджановой, СПб  
«Детствопресс» 2020
- Физкультурные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко СПб: «Детство-Пресс»,  
2019
- Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет Е.А. Сочеванова СПб  
«ДетствоПресс, 2018
- Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет Е.А. Сочеванова СПб «Детство-Пресс,  
2018

- Организация двигательной деятельности детей в детском саду Т.Е. Харченко СПб. «Детство-Пресс», 2019
- Сборник подвижных игр/ автор-составитель Э.Я.Степаненкова, 2020
- Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря, Е.А. Сочеванова СПб.: «Детство-Пресс», 2020

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

- Программа оздоровления и формирования здорового образа жизни воспитанников МКДОУ «Детский сад «Родничок» с. Амурзет» «Здоровый малыш»