Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 33 города Ейска

муниципального образования Ейский район

|  |  |
| --- | --- |
| Принят  на педагогическом совете  МБДОУ ДС КВ № 33 г. Ейска  МО Ейский район  протокол от 31 августа 2023 г. № 1 | Утвержден  приказом МБДОУ ДС КВ № 33  г. Ейска МО Ейский район  от 31 августа 2023 г. № 121-ОД |

**Организационно-методический кейс (портфель)**

**инструктора по физической культуры**

**МБДОУ ДС КВ № 33г. Ейска МО Ейский район**

Срок организации работы с детьми групп:

2023-2024 учебный год - с 01.09.2023г по 31.08.2024г.

Инструктор по физической культуре Климина Татьяна Николаевна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО

г. Ейск

2023 г.

**Содержание организационно-методического кейса (портфеля)**

1. Социальные паспорта групп

2. Возрастные особенности детей

3. Основное содержание образовательной деятельности «Физическое развитие».

4. Формы и средства и методы организации занятий.

5. Планируемые результаты

6. Режимы пребывания

7. Организация РППС, паспорт РППС зала

8. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

9. Перечень программ и методических пособий

10. Сетка занятий особенности организации образовательного процесса

11. Перспективный план образовательной деятельности и воспитательного процесса (приложение)

12. Календарный план воспитательной работы.

13. Диагностические материалы

14. План работы с воспитателями

15. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников (законных представителей)

**1. Социальные паспорта групп СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Максимальная наполняемость | Количество воспитанников | Режим работы группы | Направленность группы | Возрастной диапазон, год рождения ребёнка |
| Первая младшая группа  № 1 | 20 | 10 | 10,5ч. | Общеразвивающая | 2 года-3 года  (2020-2021 год  рождения) |
|
| Вторая младшая группа  № 2 | 24 | 18 | 10,5ч. | Общеразвивающая | 3 года-4 года  (2019-2020 год рождения) |
|
| Средняя группа комбинированной направленности  № 3 | 16 | 16, в том числе 3-слабовидящие;  1-ребенок имеет инвалидность | 10,5ч. | Комбинированная | 4 года-5 лет  (2018-2019 год рождения) |
|
|
|
|
| Старшая группа комбинированной направленности  № 4 | 12 | 12, в том числе 3-с ОВЗ | 10,5ч. | Комбинированная | 5 лет-6 лет  (2017-2018 год рождения) |
|
|
|
|
| Подготовительная к школе группа комбинированной направленности  № 5 | 14 | 14, в том числе 4-слабовидящие | 10,5ч. | Комбинированная | 6 лет-7 лет  (2016-2017 год рождения) |
| Итого | 86 | 70 | 10,5ч. | 2/3/ | От 2 до 8лет |

**Первая младшая группа № 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Категории** | **Кол-во** |
|  | Количество воспитанников | 10 |
| мальчиков | 5 |
| девочек | 5 |
|  | Дети с ослабленным здоровьем (III- V гр.) | - |
|  | Количество детей, имеющих отклонения в развитии по различным заболеваниям (имеющие заключения ТПМПк) | - |

**Вторая младшая группа № 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Категории** | **Кол-во** |
|  | Количество воспитанников | 18 |
| мальчиков | 12 |
| девочек | 6 |
|  | Дети с ослабленным здоровьем (III- V гр.) | - |
|  | Количество детей, имеющих отклонения в развитии по различным заболеваниям (имеющие заключения ТПМПк) | - |

**Средняя группа комбинированной направленности № 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Категории** | **Кол-во** |
|  | Количество воспитанников | 16 |
| мальчиков | 8 |
| девочек | 8 |
|  | Дети с ослабленным здоровьем (III- V гр.) | 4 |
|  | Количество детей, имеющих отклонения в развитии по различным заболеваниям (имеющие заключения ТПМПк) | 3 |

**Старшая группа комбинированной направленности № 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **Категории** | **Кол-во** |
|  | Количество воспитанников | 12 |
| мальчиков | 9 |
| девочек | 3 |
|  | Дети с ослабленным здоровьем (III- V гр.) | 3 |
|  | Количество детей, имеющих отклонения в развитии по различным заболеваниям (имеющие заключения ТПМПк) | 3 |

**Подготовительная к школе группа комбинированной направленности № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **Категории** | **Кол-во** |
|  | Количество воспитанников | 14 |
| мальчиков | 7 |
| девочек | 7 |
|  | Дети с ослабленным здоровьем (III- V гр.) | 4 |
|  | Количество детей, имеющих отклонения в развитии по различным заболеваниям (имеющие заключения ТПМПк) | 4 |

**2. Возрастные особенности детей группы**

**Особенности развития движений у детей от 2 до 3 лет»**

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Существенно изменяются пропорции тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обусловливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественного игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями. В младшем дошкольном возрасте (2 – 3 года) важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

Главная задача физического воспитания ребенка 3-го года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещений в усложненных условиях (ходьба по веревочке, по доске, перелезание через бревно), спрыгивания с небольшой высоты, прыжков в длину с места, подскоков на двух ногах, подбрасывания и ловли мяча, произвольных изменений положений ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и в помещении. Координация развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, координация движений кисти и пальцев – в специальных упражнениях, а также при игре с кубиками, пластилином и т.п.

Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр. Важное место в режиме физической активности ребенка 3-го года жизни занимает утренняя гимнастика. Зарядку нужно проводить ежедневно. Значение утренней зарядки не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна, взбадриванием малыша.

Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений. Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребенком движений.

Лучше всего, если взрослый будет выполнять упражнения вместе с ребенком. Это создаст благоприятную эмоциональную обстановку и облегчит ребенку выполнение движений, особенно воспроизведение им темпа и ритма.

Количество упражнений в зарядке не рекомендуется более 4 – 5, не считая ходьбы в начале и в заключительной части.

**Особенности развития движений у детей от 3 до 4 лет»**

Дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка.

У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное развитие двигательных способностей – ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Содержание занятий физическими упражнениями обогащается за счет новых движений и новых освоенных ребенком упражнений, действий, видов и форм двигательной активности.

Значительное место в занятиях следует отвести подготовке к освоению или частичному освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях – элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, катания на лыжах и коньках, плавания.

Основной формой занятий останется игра, но все в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок.

Главная задача физической активности ребенка 4-го года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера.

Новая черта физической тренировки в этот период – постановка целей в отдельных упражнениях.

Такими целями могут быть:

- пробежать быстро,

- метнуть далеко,

- попасть мячом в мишень,

- далеко прыгнуть,

- точно воспроизвести движение,

- быстро отреагировать на команду.

В среднем дошкольном возрасте необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня.

**Особенности развития движений у детей от 4 до 5 лет»**

Главная задача физической активности ребенка 4-го года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера.

При развитии быстроты основной упор следует сделать на тренировке быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях.

Поэтому, когда мы говорим о необходимости развития у детей этого возраста выносливости, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагается развитие выносливости в отдельных видах движений, например, в беге или плавании.

Специфично и развитие силовых способностей: в этом возрасте оно не предполагает воспитания способности к большим и очень большим физическим напряжениям, связанным с преодолением предельных или близких к ним по величине сопротивлений, например, поднятие больших тяжестей, метание тяжелых снарядов и т.п.

В большей степени развитие силы обусловливается необходимостью формирования у ребенка способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени, точно дозировать мышечные усилия.

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений.

Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

Большее физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

Сочетание стремления к подражанию с желанием проявить собственную инициативу, творчество повышают активность ребенка, побуждают его к деятельности.

Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.

**Особенности развития движений у детей от 5 до 6 лет»**

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений.

Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью. Большее физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.

6-летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке.

Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической узконаправленной тренировке.

Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним опытом, который в будущем окажется полезным при любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями.

Режим физической активности ребенка 6-го года жизни будет более напряженным главным образом путем расширения средств физической подготовки и увеличения продолжительности занятий, которая может достигать 35 мин. Продолжительность утренней зарядки в этом возрасте – 15 – 20 мин.

5–6летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей, который произойдет у них на следующий год.

Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет.

В этот период продолжается активное развитие двигательных способностей: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений.

Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины.

При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжений. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний.

Масса метаемых снарядов не должна превышать 100 –150 г.

В упражнениях на быстроту большее внимание нужно уделить частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – быстроте реакции.

**Особенности развития движений у детей от 6 до 7 лет»**

**(Консультация для родителей инструктора по физической культуре)**

6-летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке. В этот период продолжается активное развитие двигательных способностей: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений.

Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины.

При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжений. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний.

Масса метаемых снарядов не должна превышать 100 –150 г.

В упражнениях на быстроту большее внимание нужно уделить частоте движений, в упражнениях на гибкость – амплитуде движений, в упражнениях на ловкость – быстроте реакции.

В программу занятий 6-летнего ребенка можно включать некоторые упражнения на выносливость: относительно длительные прогулки, пробежки трусцой по 5 – 7 мин.

Воспитанию выносливости послужит и увеличение общей продолжительности занятий до 35 мин.

Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей 7-го года жизни мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода

Тренировки в этот период могут с успехом осуществляться в игровой и соревновательной форме. В домашних условиях можно устраивать соревнования ребятишек, живущих в одном доме, «матчевые» встречи между квартирами, подъездами, привлекая к ним и родителей. Дети и взрослые могут соревноваться по принципу гандикапа: например, взрослый будет метать значительно более тяжелый груз или давать ребенку фору в забеге.

**3. Основное содержание образовательной деятельности «физическое развитие».**

***От 2 лет до 3 лет***

Обучение детей основным движениям, имитационным упражнениям и общеразвивающим упражнениям в разных формах двигательной деятельности. Формирование умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении физических упражнений, удерживать равновесие, ходить и бегать в заданном направлении, ориентироваться в пространстве. Продолжать обучать прыжкам и упражнениям с предметами. Педагог побуждает детей к двигательной деятельности, осуществляет помощь и страховку, учит слышать указания и выполнять их. Поддерживает и поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

*Ходьба и упражнения в равновесии***.** Ходьба группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за педагогическим работником, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске (ширина 20–25 см).

*Бег.* Бег за педагогическим работником, в заданном направлении, стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд. Бег по дорожке (ширина 25–30 см).

*Прыжки***.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Ползание и лазанье***.** Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. Подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см). Перелезание через бревно, скамью. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, метание***.** Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см). Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м. Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1 м. Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

*Общеразвивающие упражнения***.** Педагогический работник выполняет вместе с детьми упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой. Повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками. Выполнение наклонов в стороны. Одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу. Приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.

*Музыкально-ритмические движения***.** Хлопки в ладоши с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка» с небольшим поворотом корпуса вправо-влево, приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных совместно со педагогическим работником и по его показу.

*Подвижные игры***.** Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть вместе с ним в подвижные сюжетные и несюжетные игры с простым содержанием, с одним или двумя движениями. Обучает выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают». Игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках». На ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагогический работник формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду, способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

***От 3 лет до 4 лет***

Обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

*Строевые упражнения***.** Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Ходьб*а**.** Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30-35 см).

*Бег.* Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*Ползание, лазанье***.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

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

*Прыжки***.** Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения***.** Педагогический работник учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

*Музыкально-ритмические движения*. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

*Спортивные упражнения***.**

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

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

***От 4 лет до 5 лет***

развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

*Строевые упражнения***.** Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег***.** Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15—20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40—60 м.

*Ползание, лазанье***.** Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание***.** Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5—10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

*Общеразвивающие упражнения .*Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

*Музыкально-ритмические движения***.** Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

*Спортивные упражнения.*

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк 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 и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Формирование основ здорового образа жизни***.** Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

***От 5 лет до 6 лет***

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относится к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образ жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги.

*Строевые упражнения***.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ходьба и упражнение в равновесии***.** Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

*Бег.* Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

*Музыкально-ритмические движения.* Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Спортивные упражнения*

Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь

*Подвижные игры***.** Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», « Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные игры***.**

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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 воспитателем.

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

*Формирование основ здорового образа жизни .*Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

***От 6 лет до 7 лет***

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Строевые упражнения***.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

*Ходьба и упражнение в равновесии*. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во врассыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстром темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

*Ползание, лазанье***.** Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения***.** Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

*Музыкально-ритмические движения.* Танцевальный шагпольки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

*Спортивные упражнения*

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. 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, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «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 Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные игры* Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

1. **Формы и средства и методы организации занятий физическим развитием.**

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;

- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию

**Занятие** рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно. Занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и так далее. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются [СанПиН 1.2.3685-21](consultantplus://offline/ref=5DFB1B2E5D2A5EDC5828243902FA8F8564F898592A1868297403FBD41E2FF28160228D26502A84C8CA78C4480EDDE00AE389660A4A7623FEJ5v7E).

Введение термина "занятие" не означает регламентацию процесса. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно.

Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности:

*Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

*Вербальные методы (словесные):*

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;

- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении.

*Практические методы:*

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). *Соревновательный метод* повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

*Информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условии для воспроизведения представлении и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

*Метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдении;

*Исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуации, ситуации для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников, основанных на адекватных образовательных потребностях и предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

**5. Планируемые результаты.** «Физическое развитие»

1-я младшая группа:

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;

- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;

- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;

- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;

- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;

- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнении, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;

- формированию умение слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;

- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;

- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнении, правил в подвижных играх;

- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;

- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;

- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;

- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнении;

- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;

- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;

**6. Режимы пребывания**

*. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ*

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток вовремя занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

-физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований обеспечиваются присутствием медицинского работника.

Возможность проведения занятии физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условии (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

**7. Организация РППС, паспорт РППС зала**

**Паспорт спортивного зала**

Характеристика помещения:

Площадь кабинета 36.9 м2

Освещение: естественное - 3 окна; искусственное - лампы светодиодные - 5 шт.

Вентиляция: естественная – фрамуга 1,15м х 0,7м в количестве – 3 шт.;

Водоснабжение: централизованное

Отопление центральное, температурный режим 20-21 С

Отделка пола: линолеум.

Количество мест для воспитанников 2 гимнастические лавки.

Закрепленная мебель: полка для оборудования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | содержание | количество |
| 1 | Гимнастические скамейки | 2 |
| 2 | Шведская стенка | 3 |
| 3 | Лестница деревянная переносная с крючками | 1 |
| 4 | Наклонные доски дерево с крючком | 4 |
| 5 | Мостик плоский ребристый деревянный | 1 |
| 6 | Беговая дорожка кольца | 1 |
| 7 | Самокат детский | 2 |
| 8 | Шаговой тренажер | 1 |
| 9 | Вело тренажер детские | 1 |
| 10 | Бассейн детский поролоновый | 1 |
| 11 | Кольца для б/б | 2 |
| 12 | Переносное б/б кольцо | 1 |
| 13 | Обруч металлический | 30 |
| 14 | Обруч пластик | 20 |
| 15 | Обруч пластик на деревянных стойках | 4 |
| 16 | Фитнес мяч детский с ушками | 14 |
| 17 | Фитнес мяч взрослый шипы | 3 |
| 18 | Фитнес мяч взрослый гладкий | 1 |
| 19 | Фитнес мяч детский двойной | 1 |
| 20 | Туннель | 6 |
| 21 | Набивной мяч 0.5 кг | 12 |
| 22 | Мат тонкий | 2 |
| 23 | Ковровая дорожка узкая | 1 |
| 24 | Кочки с наполнителями | 4 |
| 25 | Кольцеброс | 6 |
| 26 | Набор кетчбол | 3 |
| 27 | Набор бадминтонный | 3 |
| 28 | Скакалка | 23 |
| 29 | Летающая тарелка | 5 |
| 30 | Кегли 1801 | 9 |
| 31 | Кегли средние | 20 |
| 32 | Кегли малые | 9 |
| 33 | Ли ли тойс (трещалки ладони) | 4 |
| 34 | Конусы маленькие | 10 |
| 35 | Конус цветной средний | 60 |
| 36 | Массажор деревянный | 6 |
| 37 | Кегли пластик большие | 1 пара |
| 38 | Кегли пластик средние | 14 пар |
| 39 | Коврик туристический | 5 |
| 40 | Сетка волейбольная | 1 |
| 41 | Сетка ворота | 2 |
| 42 | Палка гимнастическая 106 см | 15 |
| 43 | Палка гимнастическая до 1 м | 30 |
| 44 | Мяч полусфера еж | 2 |
| 45 | Мяч 20 см | 37 |
| 46 | Мяч 15 | 8 |
| 47 | Мячи поролоновые | 15 |
| 48 | Мяч пластик 7 см | 60 |
| 49 | Мяч пластик 10см | 15 |
| 50 | Кубик пластик 4х4 | 25 |
| 51 | Дуги напольные метал | 2 |
| 52 | Канат | 3 |
| 53 | ионизатор супер плюс эко | 1 |
| 54 | Мягкий модуль клоун | 2 |
| 55 | Мягкий модуль стул | 2 |
| 56 | Мягкий модуль диван | 2 |
| 57 | Мягкий модуль препятствие (3 предмета) | 1 |
| 58 | Мягкий модуль шести угольник (3 предмета) | 1 |
| 59 | Мягкий модуль полоса препятствий треугольники | 2 |
| 60 | Мягкий модуль мат | 1 |
| 61 | Мягкий модуль прямоугольник | 15 |
| 62 | Мягкая дорожка для занятий гимнастикой | 9 |

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
7. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
8. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
9. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
10. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подгото­вительная к школе группа (6-7 лет).
15. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп­ражнений для детей 3-7 лет.
16. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

**8. Циклограмма рабочей недели инструктора по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 1 | Утренняя зарядка | 8.00 -8.10 младшая группа  8.10 – 8.20 средняя группа  8.20 – 8.30  подготовительная к школе группа | 8.00 -8.10 младшая группа  8.10 – 8.20 средняя группа  8.20 – 8.30  подготовительная к школе группа | 8.00 -8.10 младшая группа  8.10 – 8.20 средняя группа  8.20 – 8.30  подготовительная к школе группа | 8.00 -8.10 младшая группа  8.10 – 8.20 средняя группа  8.20 – 8.30  подготовительная к школе группа | 8.00 -8.10 младшая группа  8.10 – 8.20 средняя группа  8.20 – 8.30  подготовительная к школе группа |
| 2 | Подготовка к проведению образовательной деятельности | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 |
| 3 | Непрерывная образовательная деятельность | 9.00- 12.00 | 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.00 | 9.00 – 12.00 |
| 4 | Работа с документацией |  |  | 12.00 – 13.00 | 12.00 – 13.00 |  |
| 5 | Изучение новинок методической литературы |  |  | 13.00 – 14.00 | 13.00 – 14.00 |  |
| 6 | Согласно плану досуговых мероприятий |  |  | 16.00 -16.40 – проведение досугового мероприятия | 16.00 -16.40 – проведение досугового мероприятия |  |
| 7 | Совместная творческая деятельность с коллективом, старшим воспитателем |  |  | 14.30 – 15.00 | 14.30 – 15.00 |  |
| 8 | Подготовка и проведение консультаций с воспитателями и родителями |  |  | 15.00- 15.30 | 15.00- 15.30 |  |

**10. Сетка занятий**

**14. Планы работы**

План проведения досуговых мероприятий и праздников для групп раннего возраста №1, №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Название | Цель |
| 1 – 8.09.23 | Развлечение «Юный пешеход». | Цель: повторить с детьми элементарные правила дорожного движения; развивать ловкость, внимание. |
| 2-6.10.23 | Развлечение: «Овощи и фрукты полезные продукты». | Цель: закреплять знания об овощах и фруктах их полезных свойствах. Формировать у детей здоровый образ жизни в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу. |
| 7 – 10.11.23 | Развлечение «Моя семья» | Цель: формирование у детей представления о важности семьи при помощи спортивных игр и упражнений. |
| 11 -15.12.23 | Развлечение  «Дикие животные» | Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психоэмоциональной сферы, пополнение словарного запаса в игре с речевым сопровождением |
| 9 -12.01. 24 | Развлечение «Зима. Зимние забавы» | Цель: укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, пополнение словарного запаса в играх с речевым сопровождением |
| 12 – 16.02.24 | Развлечения «Домашние животные и их детеныши» | Цель: создание комфортного микроклимата с помощью игр и игровых упражнений, увеличение речевого запаса воспитанников по средствам игр с речитативом |
| 4 -07.03.24 | Развлечения «Весна. Мамин праздник» | Цель: увеличение речевого запаса воспитанников по средствам игр с речевым сопровождением |
| 1 -05.04.24 | Развлечение «Весна. Весенние работы» | Цель: укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, пополнение словарного запаса в играх с речевым сопровождением по теме Весна. |
| 6 – 8.05.24 | Развлечение «День Победы» | Цель: воспитание чувства гордости за героизм нашего народа и уважение к родине. |
| 3 -07.06.24 | Развлечение «Ребенок в мире людей» | Цель формирование здорового образа жизни, совершенствовать умение двигаться в определенном направлении одновременно всей группой, способствовать созданию положительных взаимоотношений в коллективе. |
| 8-12.07.24 | Развлечение «День семьи, любви и верности» | Цель: формировать бережное отношение к близким через игры и игровые упражнения. |
| 5 – 09.08.24 | Развлечение «Любимые игры в детском саду» | Цель: формировать умение действовать в соответствии с правилами игры; развивать ловкость, умение увертываться; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. |

План проведения досуговых мероприятий и праздников в средней группе комбинированной направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Название | Цель |
| 11 -15.09.23 | Развлечение «Наш город Ейск» | Цели: Формирование патриотических чувств процессе ознакомления с прошлым и настоящим родного города, развивать физические качества |
| 23 -27.10.23 | Развлечение «Осень в гости к нам пришла» | Цель: формирование положительного настроения от занятия физической культуры, расширять словарный запас через словарно – речевые игры по теме осень. |
| 20 -24.11.23 | Развлечение «Такая разная посуда» | Формирование у детей представления о посуде и ее значении подвижные игры и упражнения с речевым сопровождением по теме посуда. |
| 11 -15.12.23 | Развлечение  «Каникулы» | Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психоэмоциональной сферы, пополнение словарного запаса в игра с речевым сопровождением |
| 09 -12.01.24 | Развлечение «Как зимуют наши звери?» | Цель: укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, пополнение словарного запаса игры с речевым сопровождением |
| 26- 01.03.24 | Развлечения «Транспорт» | Цель: формирование психоэмоциональных отношений и взаимопомощи между воспитанниками по средствам игр и игровых упражнений по теме транспорт |
| 25 - 29.03.24 | Развлечение «Перелетные птицы» | Цель: формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья с помощью упражнений физической культуры. |
| 22 -26.04.24 | Развлечения «Цветы краса земли» | Цель: познакомить детей с разнообразием цветов по средствам игр и игровых заданий. |
| 20 -24.05.24 | Развлечение «Комнатные растения – зеленые помощники» | Цель: формировать умение действовать в соответствии с правилами игры; развивать ловкость, умение увертываться; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. |
| 10 -14.06.24 | Развлечение «Удивительная земля» | Цель: ознакомление с играми народов России, воспитывать интерес к народным играм; развивать умение действовать подгруппами, развивать слуховое и зрительное внимание, творческие способности. |
| 8 – 12.07.24 | Развлечение «В гостях у сказки» | Цель: формировать бережное отношение к своему здоровью по средствам физических упражнений, учиться беречь свое здоровье вместе с героями сказок. |
| 12 -16.08.24 | Развлечение «Щедрое лето» | Цель: развивать активность, легкость и непринужденность передвижения; способствовать созданию положительных взаимоотношений в коллективе. |

План проведения досуговых мероприятий и праздников в средней группе компенсированной направленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Название | Цель |
| 11 -15.09.23 | Развлечение «Юный пешеход». | Цель: повторить с детьми элементарные правила дорожного движения; развивать ловкость, внимание. |
| 9 -13.10.23 | Развлечение «Хлеб всему голова» | Цель: прививать уважение к труду земледельца - хлебороба, расширять словарный запас через словарно – речевые игры. |
| 07 -10.11.23 | Развлечение «Мир профессий» | Цель: формирование у детей представления о важности и нужности любой профессии при помощи спортивных игр и упражнений. |
| 11 -15.12.23 | Развлечение  «Зимующие птицы» | Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психоэмоциональной сферы, пополнение словарного запаса в игра с речевым сопровождением |
| 09 -12.01.24 | Развлечение «Зима. Зимние забавы» | Цель: укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, пополнение словарного запаса в игра с речевым сопровождением |
| 12- 16.02.24 | Развлечения «Домашние птицы» | Цель: формирование психоэмоциональных отношений и взаимопомощи между воспитанниками по средствам игр и игровых упражнений |
| 11-15.03.24 | Развлечение «Человек. Части тела» | Цель: формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья с помощью упражнений физической культуры. |
| 08 - 12.04.24 | Развлечения «Удивительный мир космоса» | Цель: познакомить детей с миром космоса по средствам игр и игровых заданий. |
| 06 - 08.05.24 | Развлечение «День Победы» | Цель: воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; развивать ловкость, умение увертываться; |
| 10 -14.06.24 | Развлечение «Россия- Родина моя» | Цель: ознакомление с играми народов России, воспитывать интерес к народным играм; развивать умение действовать подгруппами, слуховое и зрительное внимание, творческие способности. |
| 8 – 12.07.24 | Развлечение «Мой безопасный мир» | Цель: формировать бережное отношение к своему здоровью по средствам физических упражнений. |
| 12 -16.08.24 | Развлечение «Наш город Ейск» | Цель: совершенствовать умение двигаться в определенном направлении одновременно всей группой, действовать в соответствии с сюжетом; развивать активность, легкость и непринужденность передвижения; способствовать созданию положительных взаимоотношений в коллективе. |

План проведения досуговых мероприятий и праздников в старшей группе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Название | Цель |
| 25 -29.09.23 | Развлечение «Путешествие в мир игрушек» | Цель: создание благоприятного эмоционального состояния, расширение знаний об игрушках, развитие тактильной памяти, логическое мышление, ловкость и выносливость |
| 16 -20.10.23 | Развлечение «Дары леса: грибы, ягоды» | Цель: Повышать интерес к занятиям физической культуры через игры и эстафеты с использованием элементов даров осеннего леса. |
| 20 – 24.11.23 | Развлечение «Мой дом. Мебель». | Цель: Формирование у детей представления о мебели и ее значении при помощи спортивных игр и упражнений. |
| 18 -22.12.13 | Развлечение  «Новый год» | Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психоэмоциональной сферы, пополнение словарного запаса в игра с речевым сопровождением |
| 15 -19.01.24 | Развлечение «Здоровый образ жизни». | Цель: укрепление здоровья воспитанников по средством физически упражнений и игр. |
| 19 – 22.02.24 | Развлечение «Наша Армия» | Цель: формирование чувства уважения к Российской армии, развивать физические, волевые качества |
| 25 – 29.03.24 | Развлечение «Удивительный мир рыб». | Цель: формирование бережного отношения к своему здоровью по средствам физических упражнений. |
| 22 -27.04.24 | Развлечение «Насекомые наши друзья» | Цель: познакомить детей с подвижными играми по теме насекомые, формировать бережное отношение к ним. |
| 13 – 17.05.24 | Развлечение «Волшебный мир книг». | Цель: формировать интерес к чтению книг по средствам игр и эстафет по сюжетам сказок. |
| 24 – 28.06.24 | Развлечение «В мире животных». | Цель: формировать умение соблюдать правила игр; развивать умение действовать в командах; воспитывать умение договариваться друг с другом. |
| 8 -12.07.24 | Развлечение «Мой безопасный мир». | Цель: формировать бережное отношение к своему здоровью по средствам физических упражнений. |
| 19 -13.08.24 | Развлечения «Яблочный спас» | Цель: укрепить знание национальных Кубанских игр. |

План проведения досуговых мероприятий и праздников в подготовительной к школе группе комбинирующей направленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Название | Цель |
| 11 -15.09.23 | Развлечение «Наш город Ейск». | Цель: развивать ловкость, внимание, сосредоточенность, смекалку, по средствам физических упражнений. |
| 23 -27.10.23 | Развлечение «Осень в гости  к нам пришла» | Цель: формирование положительного настроения от занятия физической культуры, расширять словарный запас через словарно – речевые игры о осени. |
| 7 – 10.11.23 | Развлечение «Мир профессий» | Цель: формирование у детей представления о важности и нужности любой профессии при помощи спортивных игр и упражнений. |
| 09-12.12.23 | Развлечение  «Птицы зимой». | Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психоэмоциональной сферы, пополнение словарного запаса в игра с речевым сопровождением |
| 09 - 12.01.24 | Развлечение «Зима. Зимние забавы» | Цель: создание комфортного микроклимата с помощью игр и игровых упражнений |
| 19 – 22.02.24 | Развлечение «Домашние птицы» | Цель: формировать у детей представление о домашних птицах, развивать физические, волевые качества |
| 11-15.03.24 | Развлечение «Человек. Части тела» | Цель: формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья с помощью упражнений физической культуры. |
| 08 - 12.04.24 | Развлечения «Удивительный мир космоса» | Цель: познакомить детей с миром космоса по средствам игр и игровых заданий. |
| 06 - 08.05.24 | Развлечение «День Победы» | Цель: воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; развивать ловкость, умение увертываться; |
| 10 -14.06.24 | Развлечение «Россия- Родина моя» | Цель: ознакомление с играми народов России, воспитывать интерес к народным играм; развивать умение действовать подгруппами, слуховое и зрительное внимание, творческие способности. |
| 8 – 12.07.24 | Развлечение «Мой безопасный мир» | Цель: формировать бережное отношение к своему здоровью по средствам физических упражнений. |
| 12 -16.08.24 | Развлечение «Наш город Ейск» | Цель: совершенствовать умение двигаться в определенном направлении одновременно всей группой, действовать в соответствии с сюжетом; развивать активность, легкость и непринужденность передвижения; способствовать созданию положительных взаимоотношений в коллективе. |
| 11-15.03.24 | Развлечение «Человек. Части тела» | Цель: формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья с помощью упражнений физической культуры. |

План проведения досуговых мероприятий и праздников в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Название | Цель |
| 11 -15.09.23 | Развлечение «Наш город Ейск» | Цели: Формирование патриотических чувств процессе ознакомления с прошлым и настоящим родного города, развивать физические качества |
| 23 -27.10.23 | Развлечение «Осень в гости к нам пришла» | Цель: формирование положительного настроения от занятия физической культуры, расширять словарный запас через словарно – речевые игры по теме осень. |
| 20 -24.11.23 | Развлечение «Такая разная посуда» | Формирование у детей представления о посуде и ее значении подвижные игры и упражнения с речевым сопровождением по теме посуда. |
| 11 -15.12.23 | Развлечение  «Каникулы» | Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие психоэмоциональной сферы, пополнение словарного запаса в игра с речевым сопровождением |
| 09 -12.01.24 | Развлечение «Как зимуют наши звери?» | Цель: укрепление здоровья детей, развитие физических качеств, пополнение словарного запаса игры с речевым сопровождением |
| 26- 01.03.24 | Развлечения «Транспорт» | Цель: формирование психоэмоциональных отношений и взаимопомощи между воспитанниками по средствам игр и игровых упражнений по теме транспорт |
| 25 - 29.03.24 | Развлечение «Перелетные птицы» | Цель: формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья с помощью упражнений физической культуры. |
| 22 -26.04.24 | Развлечения «Цветы краса земли» | Цель: познакомить детей с разнообразием цветов по средствам игр и игровых заданий. |
| 20 -24.05.24 | Развлечение «Комнатные растения – зеленые помощники» | Цель: формировать умение действовать в соответствии с правилами игры; развивать ловкость, умение увертываться; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. |
| 10 -14.06.24 | Развлечение «Удивительная земля» | Цель: ознакомление с играми народов России, воспитывать интерес к народным играм; развивать умение действовать подгруппами, развивать слуховое и зрительное внимание, творческие способности. |
| 8 – 12.07.24 | Развлечение «В гостях у сказки» | Цель: формировать бережное отношение к своему здоровью по средствам физических упражнений, учиться беречь свое здоровье вместе с героями сказок. |
| 12 -16.08.24 | Развлечение «Щедрое лето» | Цель: развивать активность, легкость и непринужденность передвижения; способствовать созданию положительных взаимоотношений в коллективе. |

**15. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников**

**(законных представителей)**

**Планирование консультаций для родителей**

**на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | содержание | группа | дата проведения | отметка о выполнении |
|  | Особенности развития движений у детей от 2 – 3х лет. | Все возрастные группы | Сентябрь |  |
|  | Особенности развития движений у детей от 3 – 4х лет. |  |  |
|  | Особенности развития движений у детей от 4 – 5 лет. |  |  |
|  | Особенности развития движений у детей от 5 – 6 лет. |  |  |
|  | Особенности развития движений у детей 6 -7 года жизни. |  |  |
|  | Когда следует начинать занятия физической культурой с ребенком | Все возрастные группы | Октябрь |  |
|  | «Учимся правильно дышать» - ознакомление с упражнениями на постановку правильного дыхания | Все возрастные группы | Ноябрь |  |
|  | Игры на свежем воздухе в зимний период для детей 2-3 лет | Все возрастные группы | Декабрь |  |
|  | Игры на свежем воздухе в зимний период для детей с 3-4 лет |  |  |
|  | Игры на свежем воздухе в зимний период для детей с 4-5 лет |  |
|  | Игры на свежем воздухе в зимний период для детей с 5- 6 лет |  |
|  | Игры на свежем воздухе в зимний период для 6-7 лет |  |
|  | Не безопасные зимние забавы – консультация для родителей по соблюдению правил безопасности в зимний период. | Все возрастные группы | Январь |  |
|  | Обувь дошкольника и здоровье.  Способы выявления проблем со сводом стопы и методы исправления. | Все возрастные группы | Февраль |  |
|  | Осанка и ее коррекция | Все возрастные группы | Март |  |
|  | Закаливание. Факторы закаливания | Все возрастные группы | Апрель |  |
|  | Физкультура вместе. Значение и необходимость семейного физического воспитания | Все возрастные группы | Май |  |
|  | Значение водных процедур в процессе закаливания, как основного фактора. | Все возрастные группы | Июнь |  |
|  | Оформление стендовой информации для родительского уголка. Комплексы упражнений для всей семьи 2-3 года. | Все возрастные группы | Июль |  |
|  | Оформление стендовой информации для родительского уголка. Комплексы упражнений для всей семьи 3-4 года. |  |
|  | Оформление стендовой информации для родительского уголка. Комплексы упражнений для всей семьи 4-5 года. |  |
|  | Оформление стендовой информации для родительского уголка. Комплексы упражнений для всей семьи 5-6 года. |  |
|  | Оформление стендовой информации для родительского уголка. Комплексы упражнений для всей семьи 6-7 года. |  |
|  | Играем всей семьей. Подборка игр для родителей детей 2-3 лет | Все возрастные группы | Август |  |
|  | Играем всей семьей. Подборка игр для родителей детей 3-4 лет |  |
|  | Играем всей семьей. Подборка игр для родителей детей 4-5 лет |  |
|  | Играем всей семьей. Подборка игр для родителей детей 5-6 лет |  |
|  | Играем всей семьей. Подборка игр для родителей детей 6 -7 лет |  |

**15. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников**

**(законных представителей)**

**Перспективное планирование работы с родителями развитие на 2024-2025 г**

|  |  |
| --- | --- |
| **период** | **мероприятия** |
| Сентябрь | 1.Анкетирование, сбор информации о компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников  2.Изготовление папки-передвижки «Особенности физического развития детей» (для всех возрастных групп)  3.Индивидуальные консультации |
| Октябрь | 1.Буклет «Когда следует начинать занятия физической культурой с ребенком» |
| Ноябрь | 1. «Учимся правильно дышать» - ознакомление с упражнениями на постановку правильного дыхания  2.Круглый стол «Физкульт-Ура!» |
| Декабрь | 1.Дискуссия «Дошкольники и спорт»  2.Папка передвижка «Зимние игры и упражнения» |
| Январь | 1.Мастерская «Умелые ручки» - изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия  2. Не безопасные зимние забавы – консультация для родителей по соблюдению правил безопасности в зимний период. |
| Февраль | 1.Спортивная эстафета в рамках месячника  оборонно-массовой и военно-патриотической работы  2.Буклет Обувь дошкольника и здоровье.  Способы выявления проблем со сводом стопы и методы исправления. |
| Март | 1.Мастер-класс «Пальчиковые игры» (развитие мелкой моторики)  2.Буклет «Осанка и ее коррекция» |
| Апрель | 1. Закаливание. Факторы закаливания  2.Онлайн конкурс «семейная зарядка» |
| Май | 1. Физкультура вместе. Значение и необходимость семейного физического воспитания  2.Выступление на родительских собраниях, рекомендации на летний оздоровительный период |
| Июнь | Значение водных процедур в процессе закаливания, как основного фактора. |
| Июль | Оформление стендовой информации для родительского уголка. Комплексы упражнений для всей семьи. |
| Август | Играем всей семьей. Подборка игр для родителей детей. |