

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 273 «Стрижи»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от «26» 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад № 273 «Стрижи»  
от « » вп 2020 г. №    
С.А. Резинкина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 273 «Стрижи»  
на 2020-2021 учебный год

Составитель:  
Инструктор по физической культуре

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации рабочей Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей Программы	3
1.4.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	4
1.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	10
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	13
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	13
2.1.1.	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	13
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	17
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	21
2.4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	21
2.5.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений	23
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	24
3.1.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы	24
3.2.	Методическое обеспечение рабочей программы, средствами обучения и воспитания	24
3.3.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	27
3.4.	Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	27
	Приложение № 1. Перспективное планирование	29
	Лист изменений и дополнений	48

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» (далее – Программа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 273», разработанной с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

**Содержание Программы** включает «приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». (п.2.6. ФГОС ДО)

**Работа с воспитанниками** по Программе направлена на обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Рабочая программа структурирована в соответствии с требованиями ФГОС ДО и содержит три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

### 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели**: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

1. формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
2. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
3. повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
4. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
5. создание условий для реализации потребности в двигательной активности, проявление воспитанниками инициативы, самостоятельности и творчества;
6. развитие способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
7. обеспечение физического и психического благополучия.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1. сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;

2. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
3. индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
4. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. партнерство с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

##### **Особенности развития детей 3–4 лет (младший возраст).**

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

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

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

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

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

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и

вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

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

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

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

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

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

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

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

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

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

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

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

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

#### **Особенности развития детей 4-5 лет**

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

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

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

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

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

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

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

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

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

### **Особенности развития детей 5-7 лет.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.



Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

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

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

##### **Физическая культура**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, 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 в вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

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

Соблюдает элементарные правила гигиены ( по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Соблюдает элементарные правила приема пищи(правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Знаком с понятиями "здоровье" и "болезнь".

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

### **Физическая культура**

Антропометрические показатели(рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий(в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

умеет строится в колонну по одному, парами в круг, в шеренгу.

Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам(длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

Сформированы навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой,, ножом.

Начинает проявлять умение заботится о своем здоровье.

Имеет начальные представления о составляющих(важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

### **Физическая культура**

Антропометрические показатели(рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий(в свободное время).

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч 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.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Соблюдает основные правила личной гигиены (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни( об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

#### **Физическая культура**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Правильно выполняет все виды основных движений(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в высоту с места на расстояние не менее 100 см, с разбега-180см; в высоту с разбега -не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений , попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на "первый-второй", соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»**

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

#### **Основные цели и задачи:**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»**

##### **Становление ценностей здорового образа жизни**

###### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

###### **Средняя группа (4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трех колесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество, при выполнении физических упражнений подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Средняя группа (4-5 лет)**

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,



справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.  
 Учит придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.  
 Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Содержание психолого-педагогической деятельности по образовательной области «Физическое развитие» представлено в Перспективном плане (Приложение № 1)**

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

**Формы, методы и средства реализации рабочей программы  
 в соответствии с возрастом воспитанников**

Формы	Методы	Средства
<b>Младшая группа (3-4 года)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специально организованная деятельность по физическому развитию</li> <li>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- Досуги</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Прогулки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым); использование пособий, зрительных ориентиров</li> <li>- Имитация.</li> <li>- Словесный метод</li> <li>- Метод объяснения, пояснения, указания</li> <li>- Беседа</li> <li>- Практический метод</li> <li>- Повторение упражнений</li> <li>- Выполнение упражнений в игровой форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- Пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>- Спортивный инвентарь</li> <li>- Музыкальное сопровождение</li> <li>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</li> </ul>
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специально-организованная деятельность по физическому развитию</li> <li>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- Досуги</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование пособий, зрительных ориентиров.</li> <li>- Имитация.</li> <li>- Словесный метод</li> <li>- Метод объяснения, пояснения, указания</li> <li>- Беседа</li> <li>- Практический метод</li> <li>- Повторение упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- Пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>- Спортивный инвентарь</li> <li>- Музыкальное сопровождение</li> <li>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы,</li> </ul>

<p>сна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Прогулки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> </ul>	<p>художественная литература</p>
<p>Старшая группа (5-6 лет)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специально-организованная деятельность по физическому развитию</li> <li>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- Досуги</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>- Закаливание</li> <li>- Прогулки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</li> <li>- Имитация.</li> <li>- Словесный метод</li> <li>- Метод объяснения, пояснения, указания</li> <li>- Беседа</li> <li>- Практический метод</li> <li>- Повторение упражнений</li> <li>- Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- Пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>- Спортивный инвентарь</li> <li>- Музыкальное сопровождение</li> <li>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</li> </ul>
<p>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Специально-организованная деятельность по физическому развитию</li> <li>- Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>- Досуги</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Физкультминутки</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- Гимнастика для глаз</li> <li>- Дыхательные упражнения</li> <li>- Самостоятельная</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядный метод: показ упражнений (взрослым и ребенком); использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</li> <li>- Имитация.</li> <li>- Словесный метод</li> <li>- Метод объяснения, пояснения, указания</li> <li>- Беседа</li> <li>- Практический метод</li> <li>- Повторение упражнений</li> <li>- Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>- Пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>- Спортивный инвентарь</li> <li>- Музыкальное сопровождение</li> <li>- Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</li> </ul>

двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки		
--	--	--

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

Способы	Содержание
<b>Младшая группа (3-4 года)</b>	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	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.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный	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
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный	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.
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Структура физкультурной организованной образовательной деятельности**

состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

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

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

лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

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

Непосредственно – образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – не более 15 мин.
- в средней группе - не более 20 мин.
- в старшей группе – не более 25 мин.
- в подготовительной группе - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 4-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для свободного выбора участников совместной деятельности
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирижерская помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.
- создание ситуации успеха.

### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Взаимодействие с родителями воспитанников в дошкольных группах рассматривается как социальное партнерство, что позволяет добиваться эффективных результатов в воспитании и обучении детей, подготовке к обучению в школе

1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

- зоны физической активности,
- закаливающие процедуры,
- оздоровительные мероприятия и т.п.

3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

5. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

6. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.

7. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

8. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

9. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

### **План работы с родителями (законными представителями)**

#### **Тематический модуль «Физическая культура» на 2019/2020 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>сентябрь</b>			
1.	Буклет: «Игры для оздоровления».	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре
2.	Рекомендации: «Физкультура в радость».	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре
<b>октябрь</b>			
3.	Консультация: «Игровой физкультурный тренинг для всей семьи».	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация: «Рекомендации родителям по укреплению здоровья».	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре
<b>ноябрь</b>			
4.	Совместный спортивный праздник "Семью семь".	1 неделя	Инструктор по физической культуре
5.	Рекомендации: «Формирование мотивации к здоровому образу жизни».	2 неделя	Инструктор по физической культуре
6.	Рекомендации: «Спортивный уголок дома»	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре
<b>декабрь</b>			
6.	Рекомендации: «Рекомендации по плоскостопию»	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация: «Утренняя гимнастика дома».	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре
<b>январь</b>			
8.	Памятки: «Десять советов для родителей».	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация: «Закаливание -важный компонент здорового образа жизни».	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре
<b>февраль</b>			
10.	Буклет: «Как одевать ребенка на прогулку».	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре.
11.	Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре

<b>март</b>			
12.	Методические рекомендации: «Береги глаз, как алмаз». Комплексы упражнений для глаз.	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре
13.	Рекомендация: «Осанка это важно».	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре
<b>апрель</b>			
14.	Консультация: «Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия».	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре
15.	Буклет: "Польза прогулок с детьми"	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре
<b>май</b>			
16.	Памятка: «Комплексы упражнений для стоп в целях профилактики плоскостопия у детей».	1-2 неделя	Инструктор по физической культуре
17.	Совместный спортивный праздник: «Солнечный мир детства»	3-4 неделя	Инструктор по физической культуре

## **2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений**

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений**

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1	Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников, мини-музея спорта. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах, выставках. Мастер-класс. Родительские собрания.
2	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
3	Воспитатели	Организация уголков двигательной активности в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.
4	Педагог-психолог	Совместное психолого-педагогическое сопровождение детей-инвалидов, детей с ОВЗ

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

- папки -передвижки, консультации специалистов;
- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;
- нетрадиционные формы (мастер-классы). Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение;
- конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей;

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

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Вид помещения	Оснащение
Спортивный зал	Шведская стенка, гимнастические скамейки, канаты, арочные дуги для подлезания, тоннели, массажные дорожки (змейка, ребристые дорожки), мячи (массажные, волейбольные, резиновые большие мячи, резиновые малые мячи, баскетбольные, набивные мячи 500гр., набивные мешочки с песком для метания, скакалки, обручи: плоские, круглые, гимнастические палки, спортивные маты, клюшки, ленты, косички, брусочки, платочки, кубики, флажки, кегли, волейбольная сетка, короткие шнуры, бадминтон, верёвка(шнур) длинная, доска наклонная, лестница наклонная гимнастическая доска, мягкие модули, конусы, мишень для бросков в цель (дартс), кольцобросы, разноцветные флажки, ленты, султанчики; погремушки. пианино.
Тренажерный зал	Сухой бассейн с горкой, беговая дорожка, велотренажер, тренажер "Бегущий по волнам", диск "Здоровья", мягкие модули, коврики гимнастические, бревно круглое, силовой тренажер, туннель
Спортивная площадка (улица)	Спортивное оборудование на площадке

#### 3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/п	Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений
1	Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017 – 352с.
<b>Учебно-методический комплект Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
<b>Младшая группа (3-4 года). Обязательная часть</b>	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. -



	М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
<b>Средняя группа (4-5 лет). Обязательная часть</b>	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
<b>Старшая группа (5-6 лет). Обязательная часть</b>	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Обязательная часть</b>	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
<b>Наглядно-дидактические пособия Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
1	Развивающий игровой комплект: «Физкультура в играх»(старшая группа)
2	Развивающий игровой комплект: «Игры с разрезными картинками»(средняя группа)
3	Серия «Спортивный инвентарь»
4	Серия «Рассказы по картинкам»: Летние виды спорта, Зимние виды спорта.
5	Развивающая игра: «Команда чемпионов»(подготовительная группа)
6	Серия «Расскажите детям о...»: О зимних видах спорта, Об олимпийских играх, Об олимпийских чемпионах

### **Планирование образовательной деятельности. Учебный план**

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МАДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре, 1 раз - воспитателем) в младших, средних, старших и подготовительных к школе возрастных группах в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю 30 мин.

### Учебный план на 2019/2020 учебный год

#### Организованная образовательная деятельность

##### Периодичность в неделю/год

Базовый вид деятельности	Младшая группа (3-4 года)					Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
	7 гр.	8 гр.	9 гр.	10 гр.	11 гр.	12 гр.	13 гр.	14 гр.	15 гр.
Физическая культура в помещении (2 занятия)	71	74	71	74	71	71	74	74	74
Физическая культура на свежем воздухе (1 занятие)	37	37	37	37	37	37	37	37	37
<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>111</b>	<b>108</b>	<b>111</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>111</b>	<b>111</b>	<b>111</b>
Оздоровительная работа									
Утренняя гимнастика	Ежедневно					Ежедневно		Ежедневно	Ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно					Ежедневно		Ежедневно	Ежедневно
Гигиенические процедуры	Ежедневно					Ежедневно		Ежедневно	Ежедневно

#### Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам на 2019/2020 учебный год

№ группы возраст	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
7 (3-4 года)	9:00 - 9:15		11:45 - 12:00 (на улице)	9:00 - 9:15	
8 (3-4 года)		9:00 - 9:15	11:45 - 12:00 (на улице)		9:00 - 9:15
9 (3-4 года)	9:25 - 9:40		11:45 - 12:00 (на улице)	9:25 - 9:40	
10 (3-4 года)		9:25 - 9:40	11:45 - 12:00 (на улице)		9:25-9.40
11 (3-4 года)	9.45.-10.00.	11:45 - 12:00 (на улице)		9.45.-10.00.	
12 (4-5 лет)	10:00-10:20	11:50-12:10 (на улице)		10:00-10:20	
13 (4-5 лет)		9:45-10:05	11:50 - 12:10 (на улице)		9:45-10:05
14 (5-6 лет)	10:25-10:50	11:50 - 12:15 (на улице)		10:25-10:50	
15 (6-7 лет)		10:20-10:50	11:55 - 12:25 (на улице)		10:20-10:50

### 3.3. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Сроки проведения	Тематика праздников и развлечений	Возрастные группы
<b>Сентябрь</b>	«Красный, желтый, зеленый»	старшие и подготовительные группы
<b>Октябрь</b>	«В гости к Мойдодыру»	младшие и средние группы.
	«Веселые старты» между старшими группами	старшие группы
<b>Ноябрь</b>	«Спортивный праздник, праздник, посвященный Дню Матери	подготовительные группы
<b>Декабрь</b>	«Снег, снежок белая вся улица» Спортивный досуг.	младшие и средние группы.
	«Мы ловкие, быстрые» (на улице санки, лыжи).	подготовительные группы
<b>Январь</b>	«Зимушка – зима нам веселье принесла»	старшие подготовительные группы
<b>Февраль</b>	«В гостях у мячиков»	младшие группы
	Праздник Защитников Отечества спортивно – музыкальный праздник.	средние, старшие и подготовительные группы
<b>Март</b>	Досуг «Мой друг веселый мяч»	все возрастные группы
<b>Апрель</b>	День Космонавтики – спортивное развлечение	старшие и подготовительные группы
	«Встречаем со спортом весну»	младшие группы
	«Стоит в поле теремок» - спортивное развлечение	средние группы
<b>Май</b>	Солнечный мир детства	все возрастные группы

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

#### Развивающая предметно-пространственная среда

Перечень оборудования и пособий
Шведская стенка
Гимнастическая скамейка
Обручи
Канат

Фишки
Лыжи
Санки
Снегокаты
Дуги для подлезания
Тоннель
Дорожка ребристая ортопедическая
Массажные дорожки
Самокаты
Мат "Апельсин"
Мяч массажный
Мяч резиновый большой
Мяч волейбольный
Мяч резиновый малый
Мяч баскетбольный
Мяч набивной 500 гр.
Булава гимнастическая
Султанчики
Мешочки с песком для метания
Скакалки
Бревно круглое
Гимнастические палки
Спортивные маты
Клюшки
Ленты
Косички
Брусочки
Платочки
Кубики
Флажки
Кегли
Волейбольная сетка
Короткие шнуры
Кольца
Бадминтон
Гантели
Доска наклонная
Парашют
Гимнастическая доска
Бубен
Конусы
Ходули на веревочках
Пианино
Лошадка-скакалка
Игровой набор "Набрось кольцо"
Кегли

**Перспективное планирование по образовательной области «Физическое развитие»**

**Младшая группа №7 (3-4 года)**

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2019 г.	23-24
2	Занятие 1	05.09.2019 г.	23-24
3	Занятие 2	09.09.2019 г.	24-25
4	Занятие 2	12.09.2019 г.	24-25
5	Занятие 3	16.09.2019 г.	25-26
6	Занятие 3	19.09.2019 г.	25-26
7	Занятие 4	23.09.2019 г.	26-27
8	Занятие 4	26.09.2019 г.	26-29
Октябрь			
9	Занятие 5	30.09.2019 г.	28-29
10	Занятие 5	03.10.2019 г.	28-29
11	Занятие 6	07.10.2019 г.	29
12	Занятие 6	10.10.2019 г.	29
13	Занятие 7	14.10.2019 г.	30-31
14	Занятие 7	17.10.2019 г.	30-31
15	Занятие 8	21.10.2019 г.	31-32
16	Занятие 8	24.10.2019 г.	31-32
17	Занятие 9	28.10.2019 г.	33-34
Ноябрь			
18	Занятие 9	31.10.2019 г.	33-34
19	Занятие 10	07.11.2019 г.	34-35
20	Занятие 10	11.11.2019 г.	34-35
21	Занятие 11	14.11.2019 г.	35-37
22	Занятие 11	18.11.2019 г.	35-37
23	Занятие 12	21.11.2019 г.	37-38
24	Занятие 12	25.11.2019 г.	37-38
25	Занятие 13	28.11.2019 г.	38-40
Декабрь			
26	Занятие 13	02.12.2019 г.	38-40
27	Занятие 14	05.12.2019 г.	40-41
28	Занятие 14	09.12.2019 г.	40-41
29	Занятие 15	12.12.2019 г.	41-42
30	Занятие 15	16.12.2019 г.	41-42
31	Занятие 16	19.12.2019 г.	42-43
32	Занятие 16	23.12.2019 г.	42-43
33	Занятие 17	26.12.2019 г.	43-45
Январь			
34	Занятие 17	30.12.2019 г.	43-45
35	Занятие 18	09.01.2020 г.	45-46
36	Занятие 18	13.01.2020 г.	45-46

37	Занятие 19	16.01.2020 г.	46-47
38	Занятие 19	20.01.2020 г.	46-47
39	Занятие 20	23.01.2020 г.	47-49
40	Занятие 20	27.01.2020 г.	47-49
41	Занятие 21	30.01.2020 г.	50
Февраль			
42	Занятие 21	03.02.2020 г.	50
43	Занятие 22	06.02.2020 г.	51-52
44	Занятие 22	10.02.2020 г.	51-52
45	Занятие 23	13.02.2020 г.	52-53
46	Занятие 23	17.02.2020 г.	52-53
47	Занятие 24	20.02.2020 г.	53-54
48	Занятие 24	27.02.2020 г.	53-54
49	Занятие 25	02.03.2020 г.	54-55
50	Занятие 25	05.03.2020 г.	54-55
Март			
51	Занятие 26	12.03.2020 г.	56-57
52	Занятие 26	16.03.2020 г.	56-57
53	Занятие 27	19.03.2020 г.	57-58
54	Занятие 27	23.03.2020 г.	57-58
55	Занятие 28	26.03.2020 г.	58-59
56	Занятие 28	30.03.2020 г.	58-59
57	Занятие 29	02.04.2020 г.	60-61
58	Занятие 29	06.04.2020 г.	60-61
Апрель			
59	Занятие 30	09.04.2020 г.	61-62
60	Занятие 30	13.04.2020 г.	61-62
61	Занятие 31	16.04.2020 г.	62-63
62	Занятие 31	20.04.2020 г.	62-63
63	Занятие 32	23.04.2020 г.	63-64
64	Занятие 32	27.04.2020 г.	63-64
Май			
65	Занятие 33	30.04.2020 г.	65-66
66	Занятие 33	07.05.2020 г.	65-66
67	Занятие 34	14.05.2020 г.	66-67
68	Занятие 34	18.05.2020 г.	66-67
69	Занятие 35	21.05.2020 г.	67-68
70	Занятие 35	25.05.2020 г.	67-68
71	Занятие 36	28.05.2020 г.	68

### Младшая группа №8 (3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	03.09.2019 г.	23-24

2	Занятие 1	06.09.2019 г.	23-24
3	Занятие 2	10.09.2019 г.	24-25
4	Занятие 2	13.09.2019 г.	24-25
5	Занятие 3	17.09.2019 г.	25-26
6	Занятие 3	20.09.2019 г.	25-26
7	Занятие 4	24.09.2019 г.	26-27
8	Занятие 4	27.09.2019 г.	26-29
Октябрь			
9	Занятие 5	01.10.2019 г.	28-29
10	Занятие 5	04.10.2019 г.	28-29
11	Занятие 6	08.10.2019 г.	29
12	Занятие 6	11.10.2019 г.	29
13	Занятие 7	15.10.2019 г.	30-31
14	Занятие 7	18.10.2019 г.	30-31
15	Занятие 8	22.10.2019 г.	31-32
16	Занятие 8	25.10.2019 г.	31-32
17	Занятие 9	29.10.2019 г.	33-34
Ноябрь			
18	Занятие 9	01.11.2019 г.	33-34
19	Занятие 10	05.11.2019 г.	34-35
20	Занятие 10	08.11.2019 г.	34-35
21	Занятие 11	12.11.2019 г.	35-37
22	Занятие 11	15.11.2019 г.	35-37
23	Занятие 12	19.11.2019 г.	37-38
24	Занятие 12	22.11.2019 г.	37-38
25	Занятие 13	26.11.2019 г.	38-40
26	Занятие 13	29.11.2019 г.	38-40
Декабрь			
27	Занятие 14	03.12.2019 г.	40-41
28	Занятие 14	06.12.2019 г.	40-41
29	Занятие 15	10.12.2019 г.	41-42
30	Занятие 15	13.12.2019 г.	41-42
31	Занятие 16	17.12.2019 г.	42-43
32	Занятие 16	20.12.2019 г.	42-43
33	Занятие 17	24.12.2019 г.	43-45
34	Занятие 17	27.12.2019 г.	43-45
35	Занятие 17	31.12.2019 г.	43-45
Январь			
36	Занятие 18	10.01.2020 г.	45-46
37	Занятие 18	14.01.2020 г.	45-46
38	Занятие 19	17.01.2020 г.	46-47
39	Занятие 19	21.01.2020 г.	46-47
40	Занятие 20	24.01.2020 г.	47-49
41	Занятие 20	28.01.2020 г.	47-49
42	Занятие 21	31.01.2020 г.	50
Февраль			
43	Занятие 21	04.02.2020 г.	50
44	Занятие 22	07.02.2020 г.	51-52
45	Занятие 22	11.02.2020 г.	51-52
46	Занятие 23	14.02.2020 г.	52-53

47	Занятие 23	18.02.2020 г.	52-53
48	Занятие 24	21.02.2020 г.	53-54
49	Занятие 24	25.02.2020 г.	53-54
50	Занятие 25	28.02.2020 г.	54-55
Март			
51	Занятие 25	03.03.2020 г.	54-55
52	Занятие 26	06.03.2020 г.	56-57
53	Занятие 26	10.03.2020 г.	56-57
54	Занятие 27	13.03.2020 г.	57-58
55	Занятие 27	17.03.2020 г.	57-58
56	Занятие 28	20.03.2020 г.	58-59
57	Занятие 28	24.03.2020 г.	58-59
58	Занятие 29	27.03.2020 г.	60-61
59	Занятие 29	31.03.2020 г.	60-61
Апрель			
60	Занятие 30	03.04.2020 г.	61-62
61	Занятие 30	07.04.2020 г.	61-62
62	Занятие 31	10.04.2020 г.	62-63
63	Занятие 31	14.04.2020 г.	62-63
64	Занятие 32	17.04.2020 г.	63-64
65	Занятие 32	21.04.2020 г.	63-64
66	Занятие 33	24.04.2020 г.	65-66
67	Занятие 33	28.04.2020 г.	65-66
Май			
68	Занятие 33	08.05.2020 г.	65-66
69	Занятие 34	12.05.2020 г.	66-67
70	Занятие 34	15.05.2020 г.	66-67
71	Занятие 35	19.05.2020 г.	67-68
72	Занятие 35	22.05.2020 г.	67-68
73	Занятие 36	26.05.2020 г.	68
74	Занятие 36	29.05.2020 г.	68

### Младшая группа №9 (3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2019 г.	23-24
2	Занятие 1	05.09.2019 г.	23-24
3	Занятие 2	09.09.2019 г.	24-25
4	Занятие 2	12.09.2019 г.	24-25
5	Занятие 3	16.09.2019 г.	25-26
6	Занятие 3	19.09.2019 г.	25-26
7	Занятие 4	23.09.2019 г.	26-27
8	Занятие 4	26.09.2019 г.	26-29
Октябрь			
9	Занятие 5	30.09.2019 г.	28-29



10	Занятие 5	03.10.2019 г.	28-29
11	Занятие 6	07.10.2019 г.	29
12	Занятие 6	10.10.2019 г.	29
13	Занятие 7	14.10.2019 г.	30-31
14	Занятие 7	17.10.2019 г.	30-31
15	Занятие 8	21.10.2019 г.	31-32
16	Занятие 8	24.10.2019 г.	31-32
17	Занятие 9	28.10.2019 г.	33-34
Ноябрь			
18	Занятие 9	31.10.2019 г.	33-34
19	Занятие 10	07.11.2019 г.	34-35
20	Занятие 10	11.11.2019 г.	34-35
21	Занятие 11	14.11.2019 г.	35-37
22	Занятие 11	18.11.2019 г.	35-37
23	Занятие 12	21.11.2019 г.	37-38
24	Занятие 12	25.11.2019 г.	37-38
25	Занятие 13	28.11.2019 г.	38-40
Декабрь			
26	Занятие 13	02.12.2019 г.	38-40
27	Занятие 14	05.12.2019 г.	40-41
28	Занятие 14	09.12.2019 г.	40-41
29	Занятие 15	12.12.2019 г.	41-42
30	Занятие 15	16.12.2019 г.	41-42
31	Занятие 16	19.12.2019 г.	42-43
32	Занятие 16	23.12.2019 г.	42-43
33	Занятие 17	26.12.2019 г.	43-45
Январь			
34	Занятие 17	30.12.2019 г.	43-45
35	Занятие 18	09.01.2020 г.	45-46
36	Занятие 18	13.01.2020 г.	45-46
37	Занятие 19	16.01.2020 г.	46-47
38	Занятие 19	20.01.2020 г.	46-47
39	Занятие 20	23.01.2020 г.	47-49
40	Занятие 20	27.01.2020 г.	47-49
41	Занятие 21	30.01.2020 г.	50
Февраль			
42	Занятие 21	03.02.2020 г.	50
43	Занятие 22	06.02.2020 г.	51-52
44	Занятие 22	10.02.2020 г.	51-52
45	Занятие 23	13.02.2020 г.	52-53
46	Занятие 23	17.02.2020 г.	52-53
47	Занятие 24	20.02.2020 г.	53-54
48	Занятие 24	27.02.2020 г.	53-54
49	Занятие 25	02.03.2020 г.	54-55
50	Занятие 25	05.03.2020 г.	54-55
Март			
51	Занятие 26	12.03.2020 г.	56-57
52	Занятие 26	16.03.2020 г.	56-57
53	Занятие 27	19.03.2020 г.	57-58
54	Занятие 27	23.03.2020 г.	57-58

55	Занятие 28	26.03.2020 г.	58-59
56	Занятие 28	30.03.2020 г.	58-59
57	Занятие 29	02.04.2020 г.	60-61
58	Занятие 29	06.04.2020 г.	60-61
Апрель			
59	Занятие 30	09.04.2020 г.	61-62
60	Занятие 30	13.04.2020 г.	61-62
61	Занятие 31	16.04.2020 г.	62-63
62	Занятие 31	20.04.2020 г.	62-63
63	Занятие 32	23.04.2020 г.	63-64
64	Занятие 32	27.04.2020 г.	63-64
Май			
65	Занятие 33	30.04.2020 г.	65-66
66	Занятие 33	07.05.2020 г.	65-66
67	Занятие 34	14.05.2020 г.	66-67
68	Занятие 34	18.05.2020 г.	66-67
69	Занятие 35	21.05.2020 г.	67-68
70	Занятие 35	25.05.2020 г.	67-68
71	Занятие 36	28.05.2020 г.	68

#### Младшая группа №10 (3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	03.09.2019 г.	23-24
2	Занятие 1	06.09.2019 г.	23-24
3	Занятие 2	10.09.2019 г.	24-25
4	Занятие 2	13.09.2019 г.	24-25
5	Занятие 3	17.09.2019 г.	25-26
6	Занятие 3	20.09.2019 г.	25-26
7	Занятие 4	24.09.2019 г.	26-27
8	Занятие 4	27.09.2019 г.	26-29
Октябрь			
9	Занятие 5	01.10.2019 г.	28-29
10	Занятие 5	04.10.2019 г.	28-29
11	Занятие 6	08.10.2019 г.	29
12	Занятие 6	11.10.2019 г.	29
13	Занятие 7	15.10.2019 г.	30-31
14	Занятие 7	18.10.2019 г.	30-31
15	Занятие 8	22.10.2019 г.	31-32
16	Занятие 8	25.10.2019 г.	31-32
17	Занятие 9	29.10.2019 г.	33-34
Ноябрь			
18	Занятие 9	01.11.2019 г.	33-34

19	Занятие 10	05.11.2019 г.	34-35
20	Занятие 10	08.11.2019 г.	34-35
21	Занятие 11	12.11.2019 г.	35-37
22	Занятие 11	15.11.2019 г.	35-37
23	Занятие 12	19.11.2019 г.	37-38
24	Занятие 12	22.11.2019 г.	37-38
25	Занятие 13	26.11.2019 г.	38-40
26	Занятие 13	29.11.2019 г.	38-40
Декабрь			
27	Занятие 14	03.12.2019 г.	40-41
28	Занятие 14	06.12.2019 г.	40-41
29	Занятие 15	10.12.2019 г.	41-42
30	Занятие 15	13.12.2019 г.	41-42
31	Занятие 16	17.12.2019 г.	42-43
32	Занятие 16	20.12.2019 г.	42-43
33	Занятие 17	24.12.2019 г.	43-45
34	Занятие 17	27.12.2019 г.	43-45
35	Занятие 17	31.12.2019 г.	43-45
Январь			
36	Занятие 18	10.01.2020 г.	45-46
37	Занятие 18	14.01.2020 г.	45-46
38	Занятие 19	17.01.2020 г.	46-47
39	Занятие 19	21.01.2020 г.	46-47
40	Занятие 20	24.01.2020 г.	47-49
41	Занятие 20	28.01.2020 г.	47-49
42	Занятие 21	31.01.2020 г.	50
Февраль			
43	Занятие 21	04.02.2020 г.	50
44	Занятие 22	07.02.2020 г.	51-52
45	Занятие 22	11.02.2020 г.	51-52
46	Занятие 23	14.02.2020 г.	52-53
47	Занятие 23	18.02.2020 г.	52-53
48	Занятие 24	21.02.2020 г.	53-54
49	Занятие 24	25.02.2020 г.	53-54
50	Занятие 25	28.02.2020 г.	54-55
Март			
51	Занятие 25	03.03.2020 г.	54-55
52	Занятие 26	06.03.2020 г.	56-57
53	Занятие 26	10.03.2020 г.	56-57
54	Занятие 27	13.03.2020 г.	57-58
55	Занятие 27	17.03.2020 г.	57-58
56	Занятие 28	20.03.2020 г.	58-59
57	Занятие 28	24.03.2020 г.	58-59
58	Занятие 29	27.03.2020 г.	60-61
59	Занятие 29	31.03.2020 г.	60-61
Апрель			
60	Занятие 30	03.04.2020 г.	61-62
61	Занятие 30	07.04.2020 г.	61-62
62	Занятие 31	10.04.2020 г.	62-63
63	Занятие 31	14.04.2020 г.	62-63

64	Занятие 32	17.04.2020 г.	63-64
65	Занятие 32	21.04.2020 г.	63-64
66	Занятие 33	24.04.2020 г.	65-66
67	Занятие 33	28.04.2020 г.	65-66
Май			
68	Занятие 33	08.05.2020 г.	65-66
69	Занятие 34	12.05.2020 г.	66-67
70	Занятие 34	15.05.2020 г.	66-67
71	Занятие 35	19.05.2020 г.	67-68
72	Занятие 35	22.05.2020 г.	67-68
73	Занятие 36	26.05.2020 г.	68
74	Занятие 36	29.05.2020 г.	68

### Младшая группа №11 (3-4 года)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2019 г.	23-24
2	Занятие 1	05.09.2019 г.	23-24
3	Занятие 2	09.09.2019 г.	24-25
4	Занятие 2	12.09.2019 г.	24-25
5	Занятие 3	16.09.2019 г.	25-26
6	Занятие 3	19.09.2019 г.	25-26
7	Занятие 4	23.09.2019 г.	26-27
8	Занятие 4	26.09.2019 г.	26-29
Октябрь			
9	Занятие 5	30.09.2019 г.	28-29
10	Занятие 5	03.10.2019 г.	28-29
11	Занятие 6	07.10.2019 г.	29
12	Занятие 6	10.10.2019 г.	29
13	Занятие 7	14.10.2019 г.	30-31
14	Занятие 7	17.10.2019 г.	30-31
15	Занятие 8	21.10.2019 г.	31-32
16	Занятие 8	24.10.2019 г.	31-32
17	Занятие 9	28.10.2019 г.	33-34
Ноябрь			
18	Занятие 9	31.10.2019 г.	33-34
19	Занятие 10	07.11.2019 г.	34-35
20	Занятие 10	11.11.2019 г.	34-35
21	Занятие 11	14.11.2019 г.	35-37
22	Занятие 11	18.11.2019 г.	35-37
23	Занятие 12	21.11.2019 г.	37-38
24	Занятие 12	25.11.2019 г.	37-38
25	Занятие 13	28.11.2019 г.	38-40
Декабрь			
26	Занятие 13	02.12.2019 г.	38-40

27	Занятие 14	05.12.2019 г.	40-41
28	Занятие 14	09.12.2019 г.	40-41
29	Занятие 15	12.12.2019 г.	41-42
30	Занятие 15	16.12.2019 г.	41-42
31	Занятие 16	19.12.2019 г.	42-43
32	Занятие 16	23.12.2019 г.	42-43
33	Занятие 17	26.12.2019 г.	43-45
Январь			
34	Занятие 17	30.12.2019 г.	43-45
35	Занятие 18	09.01.2020 г.	45-46
36	Занятие 18	13.01.2020 г.	45-46
37	Занятие 19	16.01.2020 г.	46-47
38	Занятие 19	20.01.2020 г.	46-47
39	Занятие 20	23.01.2020 г.	47-49
40	Занятие 20	27.01.2020 г.	47-49
41	Занятие 21	30.01.2020 г.	50
Февраль			
42	Занятие 21	03.02.2020 г.	50
43	Занятие 22	06.02.2020 г.	51-52
44	Занятие 22	10.02.2020 г.	51-52
45	Занятие 23	13.02.2020 г.	52-53
46	Занятие 23	17.02.2020 г.	52-53
47	Занятие 24	20.02.2020 г.	53-54
48	Занятие 24	27.02.2020 г.	53-54
49	Занятие 25	02.03.2020 г.	54-55
50	Занятие 25	05.03.2020 г.	54-55
Март			
51	Занятие 26	12.03.2020 г.	56-57
52	Занятие 26	16.03.2020 г.	56-57
53	Занятие 27	19.03.2020 г.	57-58
54	Занятие 27	23.03.2020 г.	57-58
55	Занятие 28	26.03.2020 г.	58-59
56	Занятие 28	30.03.2020 г.	58-59
57	Занятие 29	02.04.2020 г.	60-61
58	Занятие 29	06.04.2020 г.	60-61
Апрель			
59	Занятие 30	09.04.2020 г.	61-62
60	Занятие 30	13.04.2020 г.	61-62
61	Занятие 31	16.04.2020 г.	62-63
62	Занятие 31	20.04.2020 г.	62-63
63	Занятие 32	23.04.2020 г.	63-64
64	Занятие 32	27.04.2020 г.	63-64
Май			
65	Занятие 33	30.04.2020 г.	65-66
66	Занятие 33	07.05.2020 г.	65-66
67	Занятие 34	14.05.2020 г.	66-67
68	Занятие 34	18.05.2020 г.	66-67
69	Занятие 35	21.05.2020 г.	67-68
70	Занятие 35	25.05.2020 г.	67-68
71	Занятие 36	28.05.2020 г.	68

### Средняя группа №12 (4-5 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2019 г.	19-20
2	Занятие 2*	05.09.2019 г.	20
3	Занятие 4	09.09.2019 г.	21-22
4	Занятие 5*	12.09.2019 г.	23
5	Занятие 7	16.09.2019 г.	24-25
6	Занятие 8	19.09.2019 г.	26
7	Занятие 10	23.09.2019 г.	26-28
8	Занятие 11	26.09.2019 г.	28-29
Октябрь			
9	Занятие 13	30.09.2019 г.	30-32
10	Занятие 14*	03.10.2019 г.	32
11	Занятие 16	07.10.2019 г.	33-34
12	Занятие 17*	10.10.2019 г.	34
13	Занятие 19	14.10.2019 г.	35
14	Занятие 20*	17.10.2019 г.	35-36
15	Занятие 22	21.10.2019 г.	36-37
16	Занятие 23*	24.10.2019 г.	37-38
17	Занятие 25	28.10.2019 г.	39-40
Ноябрь			
18	Занятие 26*	31.10.2019 г.	40
19	Занятие 28	07.11.2019 г.	41-42
20	Занятие 29*	11.11.2019 г.	42
21	Занятие 31	14.11.2019 г.	43-44
22	Занятие 32*	18.11.2019 г.	44
23	Занятие 34	21.11.2019 г.	45-46
24	Занятие 35*	25.11.2019 г.	46
25	Занятие 1	28.11.2019 г.	48-49
26	Занятие 2*	02.12.2019 г.	49
Декабрь			
27	Занятие 4	05.12.2019 г.	50-51
28	Занятие 5*	09.12.2019 г.	51
29	Занятие 7	12.12.2019 г.	52-53
30	Занятие 8*	16.12.2019 г.	54
31	Занятие 10	19.12.2019 г.	54-56
32	Занятие 11*	23.12.2019 г.	56
33	Занятие 13	26.12.2019 г.	57-58
34	Занятие 14*	30.12.2019 г.	58-59
Январь			
35	Занятие 16	13.01.2020 г.	59-60
36	Занятие 17*	09.01.2020 г.	60
37	Занятие 19	16.01.2020 г.	61-62
38	Занятие 20*	20.01.2020 г.	62
39	Занятие 22	23.01.2020 г.	63-64
40	Занятие 23*	27.01.2020 г.	64

41	Занятие 25	30.01.2020 г.	65-66
Февраль			
42	Занятие 26*	03.02.2020 г.	66
43	Занятие 28	06.02.2020 г.	67-68
44	Занятие 29*	10.02.2020 г.	68
45	Занятие 31	13.02.2020 г.	69-70
46	Занятие 32*	17.02.2020 г.	70
47	Занятие 34	20.02.2020 г.	70-71
48	Занятие 35*	27.02.2020 г.	71-72
49	Занятие 1	02.03.2020 г.	72-73
Март			
50	Занятие 2*	05.03.2020 г.	73
51	Занятие 4	12.03.2020 г.	74-75
52	Занятие 5*	16.03.2020 г.	75-76
53	Занятие 7	19.03.2020 г.	76-77
54	Занятие 8*	23.03.2020 г.	77
55	Занятие 10	26.03.2020 г.	78
56	Занятие 11*	30.03.2020 г.	79
57	Занятие 13	02.04.2020 г.	80-81
Апрель			
58	Занятие 14*	06.04.2020 г.	81
59	Занятие 16	09.04.2020 г.	82-83
60	Занятие 17*	13.04.2020 г.	83
61	Занятие 19	16.04.2020 г.	84-85
62	Занятие 20*	20.04.2020 г.	85
63	Занятие 22	23.04.2020 г.	86
64	Занятие 23*	27.04.2020 г.	87
65	Занятие 25	30.04.2020 г.	88-89
66	Занятие 26*	07.05.2020 г.	89
Май			
67	Занятие 28, 29*	14.05.2020 г.	89-90
68	Занятие 31	18.05.2020 г.	91-92
69	Занятие 32*	21.05.2020 г.	92
70	Занятие 34, 35*	25.05.2020 г.	92-93
71	Занятие 35*	28.05.2020 г.	93

### Средняя группа №13 (4-5 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	03.09.2019 г.	19-20
2	Занятие 2*	06.09.2019 г.	20
3	Занятие 4	10.09.2019 г.	21-22
4	Занятие 5*	13.09.2019 г.	23
5	Занятие 7	17.09.2019 г.	24-25
6	Занятие 8	20.09.2019 г.	26
7	Занятие 10	24.09.2019 г.	26-28
8	Занятие 11	27.09.2019 г.	28-29

Октябрь			
9	Занятие 13	01.10.2019 г.	30-32
10	Занятие 14*	04.10.2019 г.	32
11	Занятие 16	08.10.2019 г.	33-34
12	Занятие 17*	11.10.2019 г.	34
13	Занятие 19	15.10.2019 г.	35
14	Занятие 20*	18.10.2019 г.	35-36
15	Занятие 22	22.10.2019 г.	36-37
16	Занятие 23*	25.10.2019 г.	37-38
17	Занятие 25	29.10.2019 г.	39-40
Ноябрь			
18	Занятие 26*	01.11.2019 г.	40
19	Занятие 28	05.11.2019 г.	41-42
20	Занятие 29*	08.11.2019 г.	42
21	Занятие 31	12.11.2019 г.	43-44
22	Занятие 32*	15.11.2019 г.	44
23	Занятие 34	19.11.2019 г.	45-46
24	Занятие 35*	22.11.2019 г.	46
25	Занятие 1	26.11.2019 г.	48-49
26	Занятие 2*	29.11.2019 г.	49
Декабрь			
27	Занятие 4	03.12.2019 г.	50-51
28	Занятие 5*	06.12.2019 г.	51
29	Занятие 7	10.12.2019 г.	52-53
30	Занятие 8*	13.12.2019 г.	54
31	Занятие 10	17.12.2019 г.	54-56
32	Занятие 11*	20.12.2019 г.	56
33	Занятие 13	24.12.2019 г.	57-58
34	Занятие 14*	27.12.2019 г.	58-59
Январь			
35	Занятие 16	31.12.2019 г.	59-60
36	Занятие 17*	10.01.2020 г.	60
37	Занятие 19	14.01.2020 г.	61-62
38	Занятие 20*	17.01.2020 г.	62
39	Занятие 22	21.01.2020 г.	63-64
40	Занятие 23*	24.01.2020 г.	64
41	Занятие 25	28.01.2020 г.	65-66
Февраль			
42	Занятие 26*	31.01.2020 г.	66
43	Занятие 28	04.02.2020 г.	67-68
44	Занятие 29*	07.02.2020 г.	68
45	Занятие 31	11.02.2020 г.	69-70
46	Занятие 32*	14.02.2020 г.	70
47	Занятие 34	18.02.2020 г.	70-71
48	Занятие 35*	21.02.2020 г.	71-72
49	Занятие 1	25.02.2020 г.	72-73
Март			
50	Занятие 2*	28.02.2020 г.	73
51	Занятие 4	03.03.2020 г.	74-75
52	Занятие 5*	06.03.2020 г.	75-76



53	Занятие 7	10.03.2020 г.	76-77
54	Занятие 8*	13.03.2020 г.	77
55	Занятие 10	17.03.2020 г.	78
56	Занятие 11*	20.03.2020 г.	79
57	Занятие 13	24.03.2020 г.	80-81
Апрель			
58	Занятие 14*	27.03.2020 г.	81
59	Занятие 16	31.03.2020 г.	82-83
60	Занятие 17*	03.04.2020 г.	83
61	Занятие 19	07.04.2020 г.	84-85
62	Занятие 20*	10.04.2020 г.	85
63	Занятие 22	14.04.2020 г.	86
64	Занятие 23*	17.04.2020 г.	87
65	Занятие 25	21.04.2020 г.	88-89
66	Занятие 26*	24.04.2020 г.	89
Май			
67	Занятие 28	28.04.2020 г.	89-90
68	Занятие 29*	08.05.2020 г.	90
69	Занятие 31	12.05.2020 г.	91-92
70	Занятие 32*	15.05.2020 г.	92
71	Занятие 34	19.05.2020 г.	92-93
72	Занятие 35*	22.05.2020 г.	93
73	Занятие 34	26.05.2020 г.	92-93
74	Занятие 35*	29.05.2020 г.	93

### Старшая группа № 14 (5-6лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	02.09.2019 г.	15-17
2	Занятие 2*	05.09.2019 г.	17
3	Занятие 4	09.09.2019 г.	19-20
4	Занятие 5*	12.09.2019 г.	20
5	Занятие 7	16.09.2019 г.	21-23
6	Занятие 8	19.09.2019 г.	23-24
7	Занятие 10	23.09.2019 г.	24-26
8	Занятие 11	26.09.2019 г.	26
9	Занятие 11	30.09.2019 г.	26
Октябрь			
10	Занятие 13	03.10.2019 г.	28-29
11	Занятие 14*	07.10.2019 г.	28-29
12	Занятие 16	10.10.2019 г.	30-32
13	Занятие 17*	14.10.2019 г.	32
14	Занятие 19	17.10.2019 г.	33-34
15	Занятие 20*	21.10.2019 г.	34-35
16	Занятие 22	24.10.2019 г.	35-37
17	Занятие 23*	28.10.2019 г.	37

18	Занятие 25	31.10.2019 г.	39-41
Ноябрь			
19	Занятие 26*	07.11.2019 г.	41
20	Занятие 28	11.11.2019 г.	42-43
21	Занятие 29*	14.11.2019 г.	43
22	Занятие 31	18.11.2019 г.	44-45
23	Занятие 32*	21.11.2019 г.	45
24	Занятие 34	25.11.2019 г.	46-47
25	Занятие 35*	28.11.2019 г.	47
Декабрь			
26	Занятие 1	02.11.2019 г.	48-49
27	Занятие 2*	05.11.2019 г.	49-50
28	Занятие 4	09.12.2019 г.	51-52
29	Занятие 5*	12.12.2019 г.	52
30	Занятие 7	16.12.2019 г.	53-54
31	Занятие 8*	19.12.2019 г.	54
32	Занятие 10	23.12.2019 г.	55-57
33	Занятие 11*	26.12.2019 г.	57
34	Занятие 13	30.12.2019 г.	59-60
Январь			
35	Занятие 14*	09.01.2020 г.	60
36	Занятие 16	13.01.2020 г.	62
37	Занятие 17*	16.01.2020 г.	63
38	Занятие 19	20.01.2020 г.	63-64
39	Занятие 20*	23.01.2020 г.	64
40	Занятие 22	27.01.2020 г.	65-66
41	Занятие 23*	30.01.2020 г.	66
Февраль			
42	Занятие 25	03.02.2020 г.	68-69
43	Занятие 26*	06.02.2020 г.	69
44	Занятие 28	10.02.2020 г.	70-71
45	Занятие 29*	13.02.2020 г.	71
46	Занятие 31	17.02.2020 г.	71-72
47	Занятие 32*	20.02.2020 г.	72-73
48	Занятие 34	27.02.2020 г.	73-74
Март			
49	Занятие 35*	02.03.2020 г.	74-75
50	Занятие 1	05.03.2020 г.	76-77
51	Занятие 2*	12.03.2020 г.	77-78
52	Занятие 4	16.03.2020 г.	79-80
53	Занятие 5*	19.03.2020 г.	80
54	Занятие 7	23.03.2020 г.	81-82
55	Занятие 8*	26.03.2020 г.	82
56	Занятие 10	30.03.2020 г.	83-84
Апрель			
57	Занятие 11*	02.04.2020 г.	84
58	Занятие 13	06.04.2020 г.	86-87
59	Занятие 14*	09.04.2020 г.	87
60	Занятие 16	13.04.2020 г.	88-89
61	Занятие 17*	16.04.2020 г.	89

62	Занятие 19	20.04.2020 г.	89-91
63	Занятие 20*	23.04.2020 г.	91
64	Занятие 22	27.04.2020 г.	91-93
65	Занятие 23*	30.04.2020 г.	93
Май			
66	Занятие 25	07.05.2020 г.	94-95
67	Занятие 26*	14.05.2020 г.	95-96
68	Занятие 28	18.05.2020 г.	96-97
69	Занятие 29*	21.05.2020 г.	97
70	Занятие 31	25.05.2020 г.	98-99
71	Занятие 32*	28.05.2020 г.	99

### Подготовительная к школе группа №15 (6-7 лет)

Перспективное планирование по методическому пособию:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.  
- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

№п/п	№ НОД	Дата	Стр.
Сентябрь			
1	Занятие 1	03.09.2019 г.	9-10
2	Занятие 2*	06.09.2019 г.	10
3	Занятие 4	10.09.2019 г.	11-13
4	Занятие 5*	13.09.2019 г.	13
5	Занятие 7	17.09.2019 г.	15-16
6	Занятие 8	20.09.2019 г.	16
7	Занятие 10	24.09.2019 г.	16-17
8	Занятие 11	27.09.2019 г.	18
Октябрь			
9	Занятие 13	01.10.2019 г.	20-21
10	Занятие 14*	04.10.2019 г.	21-22
11	Занятие 16	08.10.2019 г.	22-23
12	Занятие 17*	11.10.2019 г.	23-24
13	Занятие 19	15.10.2019 г.	24-25
14	Занятие 20*	18.10.2019 г.	26
15	Занятие 22	22.10.2019 г.	27-28
16	Занятие 23*	25.10.2019 г.	28
17	Занятие 25	29.10.2019 г.	29-32
Ноябрь			
18	Занятие 26*	01.11.2019 г.	32
19	Занятие 28	05.11.2019 г.	32-34
20	Занятие 29*	08.11.2019 г.	34
21	Занятие 31	12.11.2019 г.	34-36
22	Занятие 32*	15.11.2019 г.	36
23	Занятие 34	19.11.2019 г.	37-38
24	Занятие 35*	22.11.2019 г.	38-39
25	Занятие 1	26.11.2019 г.	40-41
26	Занятие 2*	29.11.2019 г.	41
Декабрь			
27	Занятие 4	03.12.2019 г.	42-43

28	Занятие 5*	06.12.2019 г.	43
29	Занятие 7	10.12.2019 г.	45-46
30	Занятие 8*	13.12.2019 г.	46
31	Занятие 10	17.12.2019 г.	47-48
32	Занятие 11*	20.12.2019 г.	48
33	Занятие 13	24.12.2019 г.	49-51
34	Занятие 14*	27.12.2019 г.	51
Январь			
35	Занятие 16	31.12.2019 г.	52-53
36	Занятие 17*	10.01.2020 г.	53-54
37	Занятие 19	14.01.2020 г.	54-56
38	Занятие 20*	17.01.2020 г.	56
39	Занятие 22	21.01.2020 г.	57-58
40	Занятие 23*	24.01.2020 г.	58
41	Занятие 25	28.01.2020 г.	59-60
Февраль			
42	Занятие 26*	31.01.2020 г.	60
43	Занятие 28	04.02.2020 г.	61-62
44	Занятие 29*	07.02.2020 г.	62
45	Занятие 31	11.02.2020 г.	63-64
46	Занятие 32*	14.02.2020 г.	64
47	Занятие 34	18.02.2020 г.	65-66
48	Занятие 35*	21.02.2020 г.	66
49	Занятие 1	25.02.2020 г.	72-73
Март			
50	Занятие 2*	28.02.2020 г.	73
51	Занятие 4	03.03.2020 г.	74-75
52	Занятие 5*	06.03.2020 г.	75
53	Занятие 7	10.03.2020 г.	76-78
54	Занятие 8*	13.03.2020 г.	78
55	Занятие 10	17.03.2020 г.	79-80
56	Занятие 11*	20.03.2020 г.	80
57	Занятие 13	24.03.2020 г.	81-82
Апрель			
58	Занятие 14*	27.03.2020 г.	82
59	Занятие 16	31.03.2020 г.	83
60	Занятие 17*	03.04.2020 г.	84
61	Занятие 19	07.04.2020 г.	84-86
62	Занятие 20*	10.04.2020 г.	86
63	Занятие 22	14.04.2020 г.	87-88
64	Занятие 23*	17.04.2020 г.	88
65	Занятие 25	21.04.2020 г.	88-89
66	Занятие 26*	24.04.2020 г.	89-90
Май			
67	Занятие 28,	28.04.2020 г.	90-91
68	Занятие 29*	08.05.2020 г.	91
69	Занятие 31	12.05.2020 г.	92-93
70	Занятие 32*,	15.05.2020 г.	93
71	Занятие 34	19.05.2020 г.	95-96
72	Занятие 35*	22.05.2020 г.	96

73	Занятие 34	26.05.2020 г.	95-96
74	Занятие 35*	29.05.2020 г.	96

### Комплексы утренней гимнастики

#### Младшая группа

Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.	Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.
Сентябрь	1	Комплекс №1	6-7	Февраль	1	Комплекс №21	18-19
	2	Комплекс №2	7		2	Комплекс №22	19
	3	Комплекс №3	7-8		3	Комплекс №23	19
	4	Комплекс №4	8-9		4	Комплекс №24	19-20
Октябрь	1	Комплекс №5	9	Март	1	Комплекс №25	20
	2	Комплекс №6	9-10		2	Комплекс №26	20-21
	3	Комплекс №7	10-11		3	Комплекс №27	21
	4	Комплекс №8	11		4	Комплекс №28	21-22
	5	Комплекс №9	11-12	Апрель	1	Комплекс №29	22
Ноябрь	1	Комплекс №10	12		2	Комплекс №30	22-23
	2	Комплекс №11	12-13		3	Комплекс №31	23
	3	Комплекс №12	13		4	Комплекс №32	23-24
	4	Комплекс №13	14		5	Комплекс №32	23-24
Декабрь	1	Комплекс №14	14	Май	1	Комплекс №33	24
	2	Комплекс №15	15		2	Комплекс №34	24
	3	Комплекс №16	15-16		3	Комплекс №35	25
	4	Комплекс №17	16		4	Комплекс №36	25-26
Январь	1	Комплекс №18	16-17				
	2	Комплекс №19	17				
	3	Комплекс №20	17-18				

#### Средняя группа

Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.	Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.
Сентябрь	1	Комплекс №1	33	Февраль	1	Комплекс №21	45
	2	Комплекс №2	34		2	Комплекс №22	46
	3	Комплекс №3	34-35		3	Комплекс №23	46-47
	4	Комплекс №4	35		4	Комплекс №24	47
Октябрь	1	Комплекс №5	35-36	Март	1	Комплекс №25	48
	2	Комплекс №6	36		2	Комплекс №26	48-49
	3	Комплекс №7	36-37		3	Комплекс №27	49
	4	Комплекс №8	37-38		4	Комплекс №28	49
	5	Комплекс №9	38-39	Апрель	1	Комплекс №29	50
Ноябрь	1	Комплекс №10	39		2	Комплекс №30	50-51
	2	Комплекс №11	39-40		3	Комплекс №31	51-52
	3	Комплекс №12	40		4	Комплекс №32	52
	4	Комплекс №13	40-71		5	Комплекс №32	52
Декабрь	1	Комплекс №14	41	Май	1	Комплекс №33	52-53
	2	Комплекс №15	42		2	Комплекс №34	53
	3	Комплекс №16	42-43		3	Комплекс №35	53-54

	4	Комплекс №17	43		4	Комплекс №36	54-55
Январь	1	Комплекс №18	43-44				
	2	Комплекс №19	44				
	3	Комплекс №20	44-45				

### Старшая группа

Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.	Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.
Сентябрь	1	Комплекс №1	33	Февраль	1	Комплекс №21	45
	2	Комплекс №2	34		2	Комплекс №22	46
	3	Комплекс №3	34-35		3	Комплекс №23	46-47
	4	Комплекс №4	35		4	Комплекс №24	47
Октябрь	1	Комплекс №5	35-36	Март	1	Комплекс №25	48
	2	Комплекс №6	36		2	Комплекс №26	48-49
	3	Комплекс №7	36-37		3	Комплекс №27	49
	4	Комплекс №8	37-38		4	Комплекс №28	49
	5	Комплекс №9	38-39	Апрель	1	Комплекс №29	50
Ноябрь	1	Комплекс №10	39		2	Комплекс №30	50-51
	2	Комплекс №11	39-40		3	Комплекс №31	51-52
	3	Комплекс №12	40		4	Комплекс №32	52
	4	Комплекс №13	40-41		5	Комплекс №32	52
Декабрь	1	Комплекс №14	41	Май	1	Комплекс №33	52-53
	2	Комплекс №15	42		2	Комплекс №34	53
	3	Комплекс №16	42-43		3	Комплекс №35	53-54
	4	Комплекс №17	43		4	Комплекс №36	54-55
Январь	1	Комплекс №18	43-44				
	2	Комплекс №19	44				
	3	Комплекс №20	44				

### Подготовительная группа

Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.	Месяц	Неделя	Номер комплекса	Стр.
Сентябрь	1	Комплекс №1	95-96	Февраль	1	Комплекс №21	108-109
	2	Комплекс №2	96		2	Комплекс №22	109
	3	Комплекс №3	97		3	Комплекс №23	109-110
	4	Комплекс №4	97-98		4	Комплекс №24	110
Октябрь	1	Комплекс №5	98	Март	1	Комплекс №25	111
	2	Комплекс №6	98-99		2	Комплекс №26	111-112
	3	Комплекс №7	100		3	Комплекс №27	112-113
	4	Комплекс №8	100-101		4	Комплекс №28	113
	5	Комплекс №9	101	Апрель	1	Комплекс №29	113-114
Ноябрь	1	Комплекс №10	101-102		2	Комплекс №30	114
	2	Комплекс №11	102		3	Комплекс №31	114-115
	3	Комплекс №12	102-103		4	Комплекс №32	115
	4	Комплекс №13	103		5	Комплекс №32	115
Декабрь	1	Комплекс №14	104	Май	1	Комплекс №33	115-116
	2	Комплекс №15	104-105		2	Комплекс №34	116
	3	Комплекс №16	105-106		3	Комплекс №35	117
	4	Комплекс №17	106		4	Комплекс №36	117-118
Я Н В	1	Комплекс №18	106-107				

	2	Комплекс №19	107				
	3	Комплекс №20	107-108				

**Лист изменений и дополнений**

№ п/п	Содержание изменений, дополнения	Реквизиты документа