

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Теремок»

Принято на педагогическом
совете МБДОУ «Теремок»
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Теремок»
приказ № 64 от 31. 08. 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для детей 3 - 7 (включительно) лет,
групп общеразвивающей направленности
на 2022-2023 учебный год

Мнение Совета родителей учтено.
протокол № 3 от 31.05.2022

Разработала: Инструктор по физической культуре
Шуроченкова Е.В.

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	8
2. Содержательный раздел	11
2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	11
2.2. Учебный план реализации программы	33
2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	34
2.4. Возрастные особенности детей	39
3. Организационный раздел	49
3.1. Система оценки результатов освоения Программы	49
3.2. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников	49
3.3. Развивающая предметно-пространственная среда	68
3.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	69
4. Список используемой литературы	71

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в детском саду, возрастных особенностях детей в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);

- Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Теремок».

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Теремок» и в соответствии с нормативными документами.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

1.2. Цели и задачи Программы

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Культурно – досуговая деятельность дошкольников.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Рабочая программа инструктора по физической культуре:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает триединство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.

Использование разнообразных принципов способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- 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 вверх 2-3 раза подряд и ловить;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- 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 строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Может скользить самостоятельно 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)

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч 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 2 км; 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 (включительно))

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 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. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Образовательная область «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.)

Формирование начальных представлений о здоровом образе 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 и ухаживать за ними.

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

Формировать представление 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 необходимости закаливания.

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 (от 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 («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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 (включительно))

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 высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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 положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный 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, в подвижных играх.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

Средняя группа (от 4 до 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, перелезать через предметы. Учить перелезать 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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 разбегаться, 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(включительно))

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.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения, подвижные игры, упражнения

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

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

Бег.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на

расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине:

одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах.

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

Катание на велосипеде.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по: ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги

вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

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

Скольжение.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

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

Бег.

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

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке,

опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной

стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

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

Скольжение.

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

Ходьба на лыжах.

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

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

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

Скольжение.

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

Ходьба на лыжах.

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

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

Катание на коньках.

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

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

Катание на велосипеде и самокате.

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

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

Спортивные игры

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

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

одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Учебный план реализации программы на 2022-2023 учебный год

Образовательные области	Виды деятельности	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическое развитие	Физическая культура в помещении	2	2	2	2
	Физическая культура на воздухе	1	1	1	1
Общее количество в неделю		3	3	3	3
Продолжительность ООД		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Режим работы МБДОУ «Теремок»		Понедельник-пятница с 07.45 -18.45			
Начало учебного года		01.09.2022			
Окончание учебного года		31.05.2023			
Продолжительность учебной недели		5 дней			
Продолжительность учебного года (количества полных недель) в том числе:		36 недель			
I полугодие		Период каникул (зимних)	II полугодие		Период каникул (летних)
Продолжительность полугодия	Число недель (полных)		Продолжительность полугодия	Число недель (полных)	
с 01.09.2022 по 31.12.2023	16	с 25.12.2022 по 09.01.2023	с 10.01.2023 по 31.05.2023	20	с 01.06.2023 по 31.08.2023
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательных программ дошкольного образования		с 01.09.2022 по 15.09.2022, с 11.04.2023 по 22.04.2023			

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

Организованная образовательная деятельность тренировочного типа, которая направлена на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочная ООД включает многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В ООД данного типа входят упражнения на спортивных комплексах. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

Фронтальный способ.

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

Поточный способ.

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

Групповой способ.

Дети по указанию инструктора 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 способ.

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

Организация образовательного процесса

ООД по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются - 3 раза в неделю.

Длительность организованной образовательной деятельности по физическому развитию зависит от возраста детей

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
	б) на улице	15-20 мин. 1 раз в неделю	20-25 мин. 1 раз в неделю	25-30 мин. 1 раз в неделю	30-35 мин. 1 раз в неделю
Физкультурно-Оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	15-20 мин. Ежедневно 5-6 мин.	20-25 мин. Ежедневно 6-8 мин.	25-30 мин. Ежедневно 8-10 мин.	30-35 мин. Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	15-20 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	20-25 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	25-30 мин.	30-35 мин.
				1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

игрового
оборудования

б)самостояте льные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
--	-----------	-----------	-----------	-----------

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде организованная образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику ДОУ.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период - 2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) активности детей.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы (Приложение 1).

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

Реализация программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- Образовательная деятельность при проведении режимных моментов
 - Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.
- Самостоятельная деятельность детей
 - Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);
- Организованная образовательная деятельность
 - Образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).
 - Образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.
 - Подвижные игры.
 - Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.
 - Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.
 - Спортивные игры и упражнения.

- Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.
- Игровые беседы с элементами движений.
- Закаливающие процедуры.
- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.
- Двигательная активность в течение дня.
- Тренировки в основных видах движений.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Различные виды образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

2.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Особенности возраста детей 3 - 4 лет

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

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

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться, во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Особенности возраста детей 4 - 5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что

произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна

для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкретности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Особенности возраста детей 5 - 6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные

детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объекта в результате различных воздействий, представления о развитии. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесного и

логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Особенности возраста детей 6 - 7 лет (включительно)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система оценки результатов освоения Программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития см. в мониторинге ООП ДО.

3.2. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия.
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки
3. Хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
4. Оптимальный двигательный режим.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми
в МБДОУ «Теремок»
на 2022-2023 учебный год**

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный	Формы организации	Двигательный режим дня			
					3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет (включительно)
1	Гибкий режим	согласно режиму групп	Воспитатели	Коррекция оптимального двигательного режима исходя из индивидуальных особенностей детей				
2.	Образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели	Оздоровительный бег	1 мин.	1 мин.	мин.	2,5 мин.
				Дыхательная гимнастика	2 мин.	2-3	3-5	3-5 мин.
				Подвижные и спортивные игры	мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
				Релаксация	2 мин.	3 мин.	5 мин.	5 мин.
3	Образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию. Музыка	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели	Музыкально ритмические движения	мин.	мин.	мин.	6-8 мин.
				Музыкальные подвижные игры	2-3 мин.	3 мин.	5 мин.	5 мин.
4	Индивидуальная работа	ежедневно	Воспитатели	Беседы; формирование КГН; заучивание стихотворений о ЗОЖ; игровая деятельность;				
5	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели	Упражнения, подвижные игры дыхательные упражнения, массажные коврики	3-5 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
6	Прогулка	ежедневно согласно режиму дня	Воспитатели	Динамический час на прогулке	6-10	10-15	15-20	15-20
				Индивидуальная работа по развитию движений	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.

7	Гимнастика после дневного сна	согласно плана	Воспитатели	Постепенный подъем, упражнения в кровати, ковре, закаливание, массажные коврики	5 мин.	5-6 мин.	5-7 мин.	5-8 мин.
8	Активный отдых		Специалисты, воспитатели	Физкультурные досуги, дни здоровья Спортивные праздники		1 раз/месяц	2 раза/год	
9	Самостоятельная двигательная активность		Воспитатели	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей				
10	Закаливание. Гигиенические и водные процедуры	ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра.	Соблюдение воздушного и температурного режима Достаточное пребывание на воздухе; сон Культуры еды и поведения за столом Полоскание рта после еды Питьевой режим		постоянно по режиму функционирования группы после приема пищи Постоянно		
11	Физкультминутки	по режиму ООД	Воспитатели	2-3 минуты в зависимости от вида и содержания занятий				
12	Музыкотерапия, сказкотерапия		Воспитатели	Музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона непосредственно образовательной деятельности	до 10 минут в зависимости от вида и содержания совместной деятельности			

13	Взаимодействие с семьей, социумом	по режиму	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели	Консультации, индивидуальные беседы, родительские встречи по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей, применение здоровьесформирующих технологий в условиях семьи. Проведение совместных мероприятий с социальными партнерами	Утренние, вечерние прогулки, утренняя гимнастика, занятия в спортивных секциях, праздники, развлечения, экскурсии.
----	-----------------------------------	-----------	--	--	--

Закаливание

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде в теплый период	Медицинский отвод после болезни.
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону - до обеда не менее 1,5 часов и после обеда	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах в теплый период года	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха не ниже 14 °С
	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла), двигательная активность после дневного сна.	Наличие противопоказаний.
Вода (температурные и механические раздражающий воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Гимнастика после сна	Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики)	Температура воздуха ниже нормы.
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Температура воздуха ниже нормы.
	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с второй младшей группы	Наличие медицинских отводов.
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча и умывание лица. Процедура проводится 1 раз после сна	Температура воздуха ниже нормы.
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи	Наличие медицинских отводов.

Солнце (общее температурное воздействие на организм)

Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны

Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры

Лихорадочные состояния, хронические заболевания, температура воздуха выше 30 °С

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

Месяц	Период	Тема	Цель	Итоговое мероприятие
Сентябрь	1 01.09 – 02.09	«Здравствуй, детский сад»	Адаптация детей к условиям новой группы. Формирование интереса к труду сотрудников детского сада, о детском саде как ближайшем социуме и положительного отношения к ним. Определение уровня индивидуального развития детей	Листы адаптации Педагогическая диагностика Профилактическая акция «Безопасная дорога!»
	2 05.09 – 09.09	«Я в мире человек»	Расширение представлений детей о себе, своей семье. Формирование положительной самооценки, представлений о родственных отношениях в семье. Определение уровня индивидуального развития детей	Спортивное развлечение по ПДД Игровой досуг «Я и моя семья» Педагогическая диагностика
	3 12.09 – 16.09	«Краски осени»	Формирование представлений детей о мире природы, о сезонных изменениях осенью	Конкурс поделок из природного материала «Осенняя ярмарка Эколят-дошколят»
	4 19.09 – 23.09	«Мой дом, мой город!»	Расширение представлений детей о доме, о городе Смоленске, его истории, интерес к прошлому и настоящему. Развитие творческих способностей детей	Организованная образовательная деятельность «Славься, Смоленск, мы гордимся тобой! Город Героев! Город-Герой!» с детьми 6-7 лет (включительно) Выставка коллективных работ детей «Славься, город Смоленск!»
Октябрь	1 26.09 – 31.09	«Все профессии нужны, все профессии важны!»	Формирование представлений детей о различных профессиях, их значимости; о том, где работают родители, как важен для общества их труд	Реализация проектной деятельности по формированию у дошкольников представлений о профессиях взрослых

	2 03.10 – 04.10	«Юные исследователи»	Формирование и расширение представлений детей об познавательной-исследовательской деятельности (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними)	Выставка детского технического творчества «Юные конструкторы» Организованная образовательная деятельность по реализации парциальной образовательной программы дошкольного образования «От Фрёбеля до робота: растим будущих инженеров»
	3 10.10 – 14.10	«Я вырасту здоровым!»	Формирование представлений детей о здоровье, здоровом образе жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье других	День здоровья Игровой досуг «Я здоровым быть хочу» Проект «Моя семья за здоровый образ жизни» с детьми 4-7 лет (включительно)
	4 17.10 – 21.10	«Человек и животный мир»	Формирование представлений детей об окружающем мире. Расширение знаний о животных и птицах, их детенышах, местах обитания	Целевое практическое мероприятие «Олимпиада Природолюбия» в рамках проекта «Эколята-дошколята»
	5 24.10 – 28.10	«Осенние мотивы»	Расширение представлений детей об отображении осени в произведениях искусства (поэтического, изобразительного,	Развлечение «В гостях у Осени» группа, средние группы) Развлечение «Осенняя ярмарка» (старшие группы, подготовительные к школе группы)
Ноябрь	1 31.10 – 02.11	«День народного единства»	Формирование и расширение знаний детей о стране, государственных праздниках. Воспитание положительных чувств по отношению друг к другу, любви и уважения к другим народам	Игровой досуг «Мы – россияне!» (старшие, подготовительные к

Декабрь	2 07.11 – 11.11		Формирование и расширение представлений детей о народных традициях, о «добре» и «зле». Развитие воображения и творческой активности	Акция «Птицы – наши друзья!» Волонтерское мероприятие «Добрые дела дошколят»
	3 14.11 – 18.11	«Человек и мир вещей»	Формирование представлений детей об объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира	Развлечение по техническому конструированию. Образовательная деятельность в рамках проведения Дня открытых дверей по теме: «Формирование предпосылок технической грамотности у детей дошкольного возраста»
	4 21.11 – 25.11		Развитие у детей социальных представлений о семейных отношениях, традициях, усвоение норм и ценностей, принятых в обществе. Формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества	Праздник «День матери» (старшие, подготовительные к школе группы)
	1 28.11 – 02.12	«Здравствуй, зимушка, зима!»	Формирование представлений детей о мире природы, о сезонных изменениях зимой, о взаимосвязи жизни растений и животных с сезонными изменениями зимой. Расширение представлений детей о правилах безопасного поведения людей зимой	Литературное путешествие «Загадки бабушки Зимы» Игровое занятие «Как жили наши предки» с детьми 5-7 лет (включительно)
	2 05.12 – 09.12		Формирование представлений детей о театре. Развитие творческих способностей детей через театрализованную деятельность.	Театрализованная деятельность детей 4-7 лет
	3 12.12 – 16.12		Формирование и развитие представлений детей о празднике - Новый год; расширение представлений о традиционных народных праздниках	Игровой досуг «В гостях у сказки» для детей 3-4 лет Выставка семейного творчества «Игрушка для ёлки Эколят-дошколят»

Январь	4 19.12 – 23.12	«Зимние забавы»	Формирование и развитие представлений детей о здоровье, здоровом образе жизни, об играх зимой	Выставка детского творчества «Однажды, в Новый год...» Новогодний утренник
	3 09.01 – 14.01	«Мама, папа, я – спортивная семья»»	Формирование начальных представлений детей о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	Спортивная досуг «Мой друг – мяч!» Игровой досуг «Чудесный сундучок» (знакомство с загадками о живущих людях в одном доме, которые любят друг друга и заботятся друг о друге)
			Формирование и расширение представлений детей о науке, ее значении в жизни человека	Развлечение «Скоро в школу мы пойдем!» (подготовительные к школе группы)
	4 17.01 – 22.01	«Открытия и изобретения»		Проект «Такая разная вода» (вторая младшая, средние, старшие группы)
	5 25.01 – 30.01	«Заповедный мир дикой природы»	Формирование представлений детей о дикой природе, заповедниках и их обитателях	Викторина «Жители национального парка «Смоленское Поозерье»
Февраль	1 02.02 – 07.02	«Неделя родного языка»	Формирование интереса к детской литературе, развитие речи как средства общения и культуры, развитие речевого творчества детей	Организованная образовательная деятельность по речевому развитию детей посредством применения технологии продуктивного чтения. Участие в конкурсе чтецов «Разукрасим мир стихами»
	2 09.02 – 14.02	«Безопасность окружающего мира»	Формирование и развитие представлений детей об основах безопасного поведения в быту, социуме, природе	Игровой досуг «Безопасный город» Проект «Чем измерить время?» с детьми 6-7 лет (включительно)

Март	3 16.02 – 21.02	«Мастера и мастерицы»	Формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества. Развитие творческих способностей детей (коммуникативная деятельность, конструктивно-модельная деятельность, художественно-эстетическая деятельность)	Изготовление подарков, сувениров для пап и дедушек Подготовка к городскому детскому чемпионату «Baby Skills» по ранней профориентации дошкольников 6-7 лет (включительно)
	4 25.02 – 28.02	«День защитника Отечества»	Формирование представлений детей о мужчине, как о защитнике, о Российской армии, ее значении Расширение представлений о традиционном народном празднике - Масленица	Квест-игра «День защитника Отечества» Выставка семейного творчества к празднику «Веселая Масленица» Фольклорный досуг «Мы зиму провожаем и весну встречаем!»
	1 03.03 – 07.03	«Народные традиции»		Праздник «8 Марта» Изготовление
	2 10.03 – 13.03	«Праздник 8 Марта»	Формирование и расширение представлений детей о празднике - Международный женский день; воспитание уважения, любви к женщинам, желание помогать им и заботиться о них	
	3 13.03 – 17.03	«Удивительные места нашей планеты»	Формирование и расширение представлений детей о видовом разнообразии растительного и животного мира разных климатических зон Развитие творческих способностей у детей.	Интерактивная беседа «Удивительная» Интегрированная беседа «В мире искусства» с детьми 5-7 лет (включительно)
	5 20.03 – 24.03	«Неделя искусства»	Формирование навыков восприятия произведений различных видов искусств в их жанровом многообразии.	Игровой досуг «Музыкальная сказка» с детьми 3-5 лет
Апрель	1 28.03 – 01.04		Формирование представлений детей о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира	Краткосрочный детский проект по теме недели
	2 03.04 – 07.04		Формирование и расширение знаний детей о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье	Квест-игра «В поисках здоровья с детьми дошкольного возраста» Неделя здоровья

Май

3 10.04 – 14.04	«Я хочу быть космонавтом»	Формирование представлений детей о здоровье, здоровом образе жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, формировании полезных привычек). Формирование и расширение представлений детей о космосе, жизни космонавтов на космической станции, их труде Определение уровня индивидуального развития детей	Конкурс технических поделок «Космические аппараты». Детско-взрослый проект «Ю.А. Гагарин – первый космонавт» с детьми 6-7 лет (включительно). Развлечение «К далеким планетам».
4 17.04 – 21.04	«Права детей»	Формирование и расширение правовых знаний детей, знаний своих обязанностей	Педагогическая диагностика Волонтерское мероприятие «Добрые дела дошколят»
5 24.04 – 29.04	«Неделя безопасности»	Формирование элементарных правил безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в том числе в экстремальных ситуациях	Выставка рисунков по пожарной безопасности «Останови огонь!»
1 03.05 – 07.05	«День Победы»	Формирование и расширение представлений детей о празднике - День Победы; воспитание нравственно-патриотических чувств дошкольников	Выставка семейного творчества «День Победы! Мы этой памяти верны». Проект «Книга Памяти». Квест-игра «День Победы!» (старшие и подготовительные к школе группы)
2 11.05 – 13.05	«Моя семья»	Формирование и расширение представлений детей о своей семье, нормах и правилах поведения в семье; воспитание эмоциональной отзывчивости на состояние близких людей, заботливого отношения к ним	Краткосрочный детский проект по теме недели

3 15.05 – 19.05	«Книжка неделя»	Развитие у детей предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания текстов различных жанров детской литературы. Стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений Формирование представлений детей о мире природы, о сезонных изменениях летом, о взаимосвязи жизни растений и животных с сезонными изменениями летом	Краткосрочный детский проект по теме «Моя любимая книжка» с детьми 5-7 лет (включительно)
4 22.05 – 30.05	«На пороге лета»		Праздник «До свиданья, детский сад!» (подготовительные к школе группы) Конкурс рисунка на асфальте «Я дружу с Природой!»

Календарный план воспитательной работы МБДОУ «Теремок» на 2022-2023 учебный год

Календарный план воспитательной работы строится на основе направлений воспитания и календарно-тематического плана Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Теремок» на 2022-2023 учебный год.

Мероприятия проводятся как для всего детского сада, так и внутри групп.

Мероприятия для всего детского сада разрабатываются специалистами (музыкальные руководители, инструктор по физической культуре, учителя-логопеды, старший воспитатель)

Для мероприятий внутри группы воспитатель самостоятельно разрабатывает конкретные формы реализации воспитательного цикла.

Мероприятия

Организованная образовательная деятельность «Славься, Ельня, мы гордимся тобой! Город Героев! Город-Герой!» с детьми 6-7 лет (включительно)	+
Выставка коллективных работ детей «Славься, город	+

Ельня!» 3-7 лет (включительно) Целевое практическое мероприятие «Олимпиада Природолюбия» в рамках проекта «Эколята-дошколята» с детьми 4-7 лет (включительно) Игровой досуг «Мы – россияне!» с детьми 5-7 лет (включительно) Акция «Птицы – наши друзья!» с детьми 3-7 лет (включительно) Викторина «Жители национального парка «Смоленское Поозерье» с детьми 4-7 лет (включительно) Квест-игра «День защитника Отечества» с детьми 5-7 лет (включительно) Фольклорный досуг «Мы зиму провожаем и весну встречаем!» с детьми 3-7 лет (включительно) Детско-взрослый проект «Ю.А. Гагарин – первый космонавт» с детьми 6-7 лет (включительно) Проект «Книга Памяти» с детьми 3-7 лет (включительно) Квест-игра «День Победы!» с	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---	---

детьми 5-7 лет (включительно)				
Флешмоб «Я люблю Россию!» с детьми 3-7 лет (включительно)			+	
Акция посвящения детей 4-6 лет в «Эколята- дошколята»				+
Игровой досуг «Я и моя семья» с детьми 4-7 лет (включительно)	+			
Проект «Моя семья за здоровый образ жизни» с детьми 4-7 лет (включительно)		+		
Волонтерское мероприятие «Добрые дела дошколят» с детьми 5-7 лет (включительно)			+	
Праздник «День матери» с детьми 5-7 лет (включительно)			+	
Игровое занятие «Вежливый медвежонок» с детьми 3-5 лет				+
Игровой досуг «Чудесный сундучок» (знакомство с загадками о живущих людях в одном доме, которые любят друг друга и заботятся друг о друге) с детьми 5- 7 лет (включительно)				+
Игровое занятие «Путешествие в страну вежливых слов» с детьми 3-7				+

технической грамотности у детей дошкольного возраста» с детьми 6-7 лет (включительно)					
Игровое занятие «Как жили наши предки» с детьми 5-7 лет (включительно)	+				
Развлечение «Скоро в школу мы пойдем!» с детьми 6-7 лет (включительно)		+			
Проект «Такая разная вода» с детьми 3-6 лет		+			
Проект «Чем измерить время?» с детьми 6-7 лет (включительно)			+		
Интерактивная беседа «Удивительная планета» с детьми 4-7 лет (включительно)				+	
Краткосрочный детский проект по теме: «Тайны третьей планеты» с детьми 5-7 лет (включительно)					+
Игровой досуг «Путешествие по экологической тропе» с детьми 4-7 лет (включительно)					+
Акция «День облаков» с детьми 3-7 лет (включительно)					+
Профилактическая акция «Безопасная дорога!» с детьми 5-7 лет (включительно)		+			

Спортивное развлечение по ПДД с детьми 4-7 лет (включительно)	+									
Игровой досуг «Я здоровым быть хочу» с детьми 3-7 лет (включительно)		+								
День здоровья с детьми 3-7 лет (включительно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивная досуг «Мой друг – мяч!» с детьми 3-7 лет (включительно)				+						
Игровой досуг «Безопасный город» с детьми 3- 7 лет (включительно)						+				
Квест-игра «В поисках здоровья с детьми дошкольного возраста» с детьми 5-7 лет (включительно)								+		
Неделя здоровья с детьми 3-7 лет (включительно)								+		
Спортивное развлечение «Веселые старты» с детьми 3-7 лет (включительно)									+	
Развлечение с элементами спортивного ориентирования «В стране Здоровья» с детьми 6-7 лет (включительно)										+
Развлечение «В гостях у Светофора» с детьми 3-7 лет (включительно)										
Спортивный праздник «Летний										+

детей 4-7 лет (включительно) «Мир профессий – 2021»		
Конкурс поделок из природного материала «Осенняя ярмарка Эколят-дошколят» с детьми 4-7 лет (включительно)	+	
Развлечение «В гостях у Осени» с детьми 3-5 лет	+	
Развлечение «Осенняя ярмарка» с детьми 5-7 лет (включительно)	+	
Литературное путешествие «Загадки бабушки Зимы» с детьми 3- 7 лет (включительно)		+
Театрализованная деятельность детей 4-7 лет (включительно)		+
Игровой досуг «В гостях у сказки» для детей 3-4 лет		+
Выставка детского творчества «Однажды, в Новый год...» с детьми 3-7 лет (включительно)		+
Организованная образовательная деятельность по речевому развитию детей с применения технологии продуктивного чтения с детьми 3- 7 лет (включительно)		+
Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами» с детьми		+

3-7 лет (включительно) Выставка семейного творчества к празднику «Веселая Масленица» с детьми 3-7 лет (включительно)	
Интегрированная беседа «В мире искусства» с детьми 5-7 лет (включительно)	+
Игровой досуг «Музыкальная сказка» с детьми 3-5 лет	+
Развлечение «К далеким планетам» с детьми 3-7 лет (включительно)	+
Выставка рисунков по пожарной безопасности «Останови огонь!» с детьми 4-7 лет (включительно)	+
Выставка семейного творчества «День Победы! Мы этой памяти верны» с детьми 3-7 лет (включительно)	+
Краткосрочный детский проект по теме «Моя любимая книжка» с детьми 5-7 лет (включительно)	+
Праздник «До свиданья, детский сад!» с детьми 6-7 лет (включительно)	+
Конкурс рисунка на асфальте «Я дружу с	+

Природой!» с
 детьми 3-7 лет
 (включительно)
 Литературный час
 по творчеству
 А.С. Пушкина с
 детьми 3-7 лет
 (включительно)
 Игровая
 программа «С
 днем рождения,
 Детский сад!» с
 детьми 3-7 лет
 (включительно)

+

+

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование спортивного зала безопасно, эстетически привлекательно, мебель соответствует росту и возрасту детей.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Основные требования к организации развивающей предметно-пространственной среде

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Наименование спортивного оборудования и инвентаря

1. Шведская стенка
2. Гимнастическая доска
3. Гимнастические скамейки
4. Дуги для лазанья и подлезания
5. Туннель для пролезания
6. Щиты для метания
7. Дорожка массажная (для профилактики плоскостопия)
8. Обручи пластмассовые цветные
9. Палки гимнастические 80 см. (пластмассовые)
10. Мячи резиновые разного размера:
11. Скакалки 1,5м.
12. Флажки разных цветов
13. Канат 2,5м.
14. Канат 10м.
15. Маты
16. Кегли
17. Кольцебросы
18. Фитбол-мячи (разного диаметра)
19. Ориентиры
20. Стойки (металлические)
21. Гимнастическое бревно

3.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

Дошкольная организация выступает в роли активного помощника семье для развития индивидуальных особенностей каждого ребенка, постоянно изучает и влияет на формирование образовательных запросов родителей. Дошкольная организация применяет разнообразные формы работы с родителями (законными представителями).

Система взаимодействия педагога и родителей (законных представителей)

- Совместное проведение родительских собраний.
- Проведение дней открытых дверей.
- Привлечение родителей (законных представителей) к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Задачи:

- 1) Формирование психолого- педагогических знаний родителей (законных представителей);
- 2) Приобщение родителей (законных представителей) к участию в жизни ДОО;
- 3) Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) Изучение и пропаганда здорового образа жизни;

Основные формы взаимодействия с семьей

Работа с семьей: информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса: «Дни открытых дверей», индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение семей воспитанников на детские концерты и праздники, создание памяток, привлечение родителей (законных представителей) к семейным спортивным праздникам, развлечениям, прогулкам.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Образовательная программа дошкольного возраста МБДОУ «Теремок».
2. А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М., 2001.
3. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М., 2004.
4. В.Я Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. – М., 2001.
5. В.И. Гришков. Детские подвижные игры. – Новосибирское книжное издательство, 1992.
6. Е.И. Подольская. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. – Волгоград 2009.
7. Е.И. Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград 2011.
8. З.Ф. Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. – М., 2004.
9. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М., 2019.
10. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М., 2019.
11. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 2019.
12. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 2019.
13. М.А. Давыдов. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М., 2007.