

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области

**Принята**

на заседании педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего  
вида № 5 «Березка»  
Протокол от 30.08.2024 года № 1

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ «Детский  
сад общеразвивающего  
вида № 5 «Березка»  
Н.В. Гуляева  
Приказ от 02.09.2024 года №103



**Рабочая программа  
по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего  
вида № 5 «Берёзка»  
города Губкина Белгородской области  
на 2024-2025 учебный год**

**Разработчик:** инструктор по  
физической культуре  
Ивайкова Марина Николаевна

Губкин, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1.1	Цели и задачи Программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	5
<b>1.2</b>	<b>Планируемые результаты реализации Программы</b>	<b>7</b>
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	8
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	8
1.2.3.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	8
1.2.4.	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	9
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>10</b>
2.1	Комплексно-тематическое планирование	<b>12</b>
2.2	Перспективно-тематическое планирование	12
2.3	Взаимодействие с семьями воспитанников	14
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>33</b>
3.1	Учебный план образовательной деятельности	33
3.2	Расписание образовательной деятельности	34
3.3	Распределение организованной образовательной деятельности в течение учебного года	
3.4	Режим дня	
3.5	Режим двигательной деятельности	
3.6	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	
<b>4</b>	<b>Информационно-методическое обеспечение программы</b>	
4.1	Программный комплекс	
4.2	Учебно-методический комплекс	
4.3	Материально техническое оснащение	
<b>5.</b>	<b>Список используемой литературы</b>	

### 1. Целевой раздел

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании – образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка» города Губкина Белгородской области (далее – Программа), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

#### Региональные документы:

- Письмо Министерства образования Белгородской области от 06.02.2023 г. № 17-09/14/0371 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования Белгородской области от 21.02.2023 г. № 603 «О создании региональной рабочей группы по внедрению федеральных образовательных программ ДО»
- Приказ Министерства образования Белгородской области от 10.04.2023 г. № 1162 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

#### Муниципальные документы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 19.04.2023 года № 992 «Об организации деятельности по внедрению федеральных образовательных программ дошкольного образования»

- приказ управления образования администрации Губкинского городского округа от 24.04.2023 года № 1041 «О проведении педагогического практикума для педагогов ДОО по внедрению ФОП ДО»

- информационное письмо управления образования администрации Губкинского городского округа от 25.04.2023 года № 43-7-1/39-991 «Об организации внутреннего аудита основных образовательных программ»

**Локальные акты МБДОУ:**

- Устав МДОУ;
- Программа развития МДОУ.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает:

- воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами;

- создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

- создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены выбранные участниками образовательных отношений программы, направленные на развитие детей в образовательных областях, видах деятельности и культурных практиках (парциальные образовательные программы), отобранные с учетом приоритетных направлений, климатических особенностей, а также для обеспечения коррекции нарушений развития и ориентированные на потребность детей и их родителей:

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

- Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / Л.Н. Волошина и др.

Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы.

**1.1.1 Цели и задачи Программы**

Учитывая содержание пункта 1 статьи 64 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и пункта 1 раздела 1 ФОП ДО, целями Программы являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

России.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО): обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

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

3) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

4) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности;

7) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

8) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

9) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

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

### 1.1.2 Принципы и подходы к реализации Программы

Федеральная программа построена на следующих **принципах**, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

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

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

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

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

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

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

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

Программа:

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

**Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

**Основные участники реализации Программы:** педагоги, обучающиеся, родители (законные представители).

**Социальными заказчиками реализации Программы** как комплекса образовательной деятельности выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

Особенности разработки Программы:

- условия, созданные в ДОО для реализации целей и задач Программы;
- социальный заказ родителей (законных представителей);
- детский контингент;
- кадровый состав педагогических работников;
- культурно -образовательные особенности МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»;
- климатические особенности;
- взаимодействие с социумом.

**Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность:**

Национально – культурные особенности:

Этнический состав воспитанников - русские. Обучение и воспитание в ДОО осуществляется на русском языке. Контингент воспитанников проживает в условиях города, а также в селах Губкинского района.

Реализация данного компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями Белгородчины. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребенок учится осознавать себя, живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через целевые прогулки, беседы, проекты.

Климатические особенности:

При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона. Белгородская область – средняя полоса России: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; основными чертами климата являются: умеренно холодная зима и сухое жаркое лето.

В холодное время года пребывание детей на открытом воздухе уменьшается. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе. Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса и режим дня составляется в соответствии с выделением двух периодов:

- холодный период: (сентябрь-май);
- теплый период: (июнь-август)

Социально-демографические особенности:

Ежегодно составляется социальный паспорт семей дошкольников, посещающих ДОО. Анализ социального статуса семей выявил, что детский сад посещают 90% детей из полных семей, 10 % - из неполных, 15% от общего количества составляют многодетные семьи. Воспитанников из неблагополучных семей, детей «группы риска» в МБДОУ – не имеется. Основной состав родителей – среднеобеспеченные, с высшим образованием - 52%, средне- специальным профессиональным –45%, 3% - со средним образованием.

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

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

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно

сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1.2 Планируемые результаты освоения программы

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

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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



*Планируемые результаты освоения программы:*

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

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

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую

сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

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

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.

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

#### **1. Челночный бег.**

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

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста. Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

**2. Прыжок в длину с места.**

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

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

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

**4. Метание теннисного мяча в цель.**

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

**5. Прыжки через скакалку.**

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

**6. Отбивание мяча (от пола).**

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

**Критерии оценки при диагностике детей младшей группы**

*1. Ходьба*

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

*2. Бег*

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

*3. Равновесие*

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

*4. Ползание, лазанье*

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

*5. Прыжки*

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

*6. Упражнения с мячом*

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

*7. Метание*

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

**Критерии оценки при диагностике детей средней группы**

*1. Ходьба, бег*

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

*2. Лазанье*

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

**3. Прыжки**

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

**4. Упражнения с мячом**

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

**5. Метание.**

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

**6. Равновесие**

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

**7. Ориентировка в пространстве.**

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## 2. Содержательный раздел

Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет — не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет — не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет — не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет — не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной — 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности — не менее 10 минут. (СанПиН 2.4. 1.3049-13)

**Продолжительность учебной недели: 5 дней**

**Начало учебного года: 1 сентября 2024 г.**

**Количество учебных недель: 34**

**Каникулярное время: 170 дней**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**2.1 Комплексно-тематическое планирование**

Ме- сяц	Неделя/	Тематический день	2-я группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	1-я неделя	1 сентября День знаний	Детский сад	Здравствуй детский сад!	День знаний	День знаний	День знаний
	2-я неделя	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!	Дары осени!
	3-я неделя	19 сентября День города	Осень	Осень	День города	День города	День города
	4-я неделя	27 сентября День дошкольного работника	Осень	Осень	День рождения детского сада!	День рождения детского сада!	День рождения детского сада!
Октябрь	1-я неделя	1 октября День пожилого человека 5 октября День учителя	Я и моя семья	Я в мире человек	Я в мире человек	Я в мире человек	Моя страна, моя планета
	2-я неделя	14 октября День флага Белгородской области	Я и моя семья	Я в мире человек	Я в мире человек	Я в мире человек	Моя страна, моя планета
	3-я неделя	3 воскресенье День отца	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»	«Безопасная дорога»
	4-я неделя		Русский народный фольклор	Русский народный фольклор	Русский народный фольклор	День народного единства	День народного единства
Ноябрь	1-я неделя	4 ноября День народного единства	Мой дом	Мой дом, мой город	Мой город, моя страна	День народного единства	День народного единства
	2-я неделя		Мой дом	Мой дом, мой город	Мой город, моя страна	Мой дом, моя семья	Мой дом, моя семья
	3-я неделя	15 ноября Синичкин день	Поздняя осень	Поздняя осень	Поздняя осень	Поздняя осень	Поздняя осень
	4-я неделя	День матери 30 ноября День герба России	День матери	День матери	День матери	День матери	День матери
Декабрь	1-я неделя	3 декабря Международный день инвалидов 5 декабря День добровольца (волонтера)	Неделя доброты	Неделя доброты	Неделя доброты	Неделя доброты	Неделя доброты
	2-я неделя	9 декабря День Героев 12 декабря	Неделя героев нашего города	Неделя героев нашего города	Неделя героев Отечества	Неделя героев Отечества	Неделя героев Отечества

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

		День конституции					
	3-я неделя		Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза	Мастерская деда Мороза
	4-я неделя	31 декабря Новый год	Новогодний праздник	Новогодний праздник	Новогодний праздник	Новый год	Новый год
Январь	2-я неделя	7 января Рождество Христово	Зима	Зима	Зима	Зима	Зима
	3-я неделя	19 января Крещение Господне	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы
	4-я неделя		Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья
Февраль	1-я неделя		Фольклор Белгородчины	Фольклор Белгородчины	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина
	2-я неделя	5 февраля День освобождения Губкина 8 февраля день российской науки	Фольклор Белгородчины	Фольклор Белгородчины	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина	Моя Белгородчина
	3-я неделя	23 февраля День защитника Отечества	Праздник всех мужчин	День защитника Отечества	День защитника Отечества	День защитника Отечества	День защитника Отечества
	4-я неделя		Мамин день	8 Марта	8 Марта	Международный женский день	Международный женский день
Март	1-я неделя	8 марта Международный женский день	Мамин день	8 Марта	8 Марта	Международный женский день	Международный женский день
	2-я неделя		Народная игрушка	Знакомство с народной культурой и традициями	Знакомство с народной культурой и традициями	Народная культура и традиции	Народная культура и традиции
	3-я неделя		Народная игрушка	Знакомство с народной культурой и традициями	Знакомство с народной культурой и традициями	Народная культура и традиции	Народная культура и традиции
	4-я неделя	27 марта День театра	День театра	День театра	День театра	День театра	День театра
Апрель	1-я неделя	7 апреля день здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья	Неделя здоровья
	2-я неделя	12 апреля День космонавтики	Весна	Весна	День космонавтики	День космонавтики	День космонавтики
	3-я неделя	День земли	Книга наш друг	Книга наш друг	Книга наш друг	Книга наш друг	Книга наш друг
	4-я неделя	1 мая	Моя семья	Моя семья	День Победы	День Победы	День Победы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

		Праздник весны и труда					
Май	1-я неделя	9 мая - день Победы	Моя семья	Моя семья	День Победы	День Победы	День Победы
	2-я неделя	12 мая день медицинской сестры	Моя безопасность	Моя безопасность	Моя безопасность	Моя безопасность	Моя безопасность
	3-я - 4 недели	18 мая-День музея 24 мая - день славянской письменности	Здравствуй, лето!	Здравствуй, лето!	Здравствуй, лето!	Здравствуй, лето!	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!
Июнь	1-2 недели	1 июня - день защиты детей 5 июня - день эколога 6 июня - день русского языка	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия
	3-я неделя	22 июня - день памяти и скорби	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия	Наша Родина Россия
	4 - неделя		Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов
Июль	1-я неделя	3 июля - День ГИБДД	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов	Неделя осторожных пешеходов
	2-я неделя	8 июля – день семьи, любви и верности	Родные люди	Родные люди	Родные люди	Родные люди	Родные люди
	3-я неделя	12 июля – день Прохоровского поля	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья	Замечательные места Белогорья
	4-я неделя		Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья	Мир профессий Белогорья
Август	1-я неделя	5 августа день освобождения Белгорода, день светофора	Хочу все знать	Хочу все знать	Хочу все знать	Хочу все знать	Хочу все знать
	2-я неделя	12 августа день физкультурника	Мы спортсмены	Мы спортсмены	Мы спортсмены	Мы спортсмены	Мы спортсмены
	3-я неделя	22 августа – день флага России	Моя страна- Россия	Моя страна- Россия	Моя страна- Россия	Моя страна- Россия	Моя страна- Россия
	4-я неделя	27 августа - День российского кино	До свидания, лето!	До свидания, лето!	До свидания, лето!	До свидания, лето!	До свидания, лето!



## 2.2 Перспективно-тематическое планирование

### Образовательная область «Физическое развитие»

#### Вид деятельности в соответствии с расписанием образовательной деятельности: «Физическая культура»

##### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

##### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФОП 22.4.1.):

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

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

##### Содержание образовательной деятельности. (ФОП 22.4.2.)

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

#### Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

##### 1. Основные движения:

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

**ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

**бег:** бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

**прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

**упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

## **2. Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

## **3. Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

**4. Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

**5. Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

**Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности  
младшая группа (3-4 года)**

месяц	неделя	Тема	№	Название ООД	Задачи	Виды детской деятельности/ Культурные практики
сентябрь	1	Здравствуй, детский сад	1	«На прогулку в лес пойдём»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			2.	«Догони мяч»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.	Двигательная Коммуникативная Игровая

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	2	Дары осени	3	«Ловкий шофер»	Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании; развивать умение действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			4	«Прятки»	Закрепить умение ориентироваться в пространстве, в различных ситуациях	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			5	«Пойдем в гости»	Продолжать учить детей группироваться при лазании под шнур до предмета с опорой на ладони; развивать умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			6	«Мы ребята смелые»	Продолжать учить ходьбе в колонне по одному по сигналу инструктора. Закреплять умение ползания в прямом направлении.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
	3	День города	7	«Кот и воробышки»	Повторить прыжки на двух ногах на месте; развивать двигательную активность детей.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			8	«Быстро в домик»	Закреплять умение детей группироваться при лазании на гимнастических скамейках до предмета с опорой на ладони; развивать умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			9	«Кролики»	Продолжать учить прыжкам на двух ногах на месте; развивать умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
	4	День рождение детского сада	10	«Найди зайку»	Закрепить умение в прыжках (перепрыгивание из обруча в обруч); развивать внимание, слух при выполнении действий по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			11	«У кого какая песня»	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении. Продолжать закреплять умение играть в ролевую игру.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			12	«Пойдем по мостику»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
	Октябрь	1	Я в мире человек	13	«На прогулку в лес пойдём»	Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах	Двигательная Коммуникативная Игровая
				14	«Приехали в деревню»	Закреплять умение выполнять поставленные инструктором задачи в игровой тематике.	Двигательная Коммуникативная Игровая
15				«В лес по тропинке»	Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной	Двигательная	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

					опоре; умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Коммуникативная Игровая
	2	Я в мире человек	16	«Мостик через речку»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать равновесие при ходьбе по гимнастической доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			17	«Что спрятано»	Продолжать развивать равновесие при выполнении упражнений. Повторить прыжки на двух ногах, развивать внимание и память.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			18	«Машины поехали в гараж»	Закрепить упражнения в прыжках из обруча в обруч, с приземлением на полусогнутые ноги; закрепить умение прокатывать мяч друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	3	Безопасная дорога	19	«Быстрый мяч»	Учить детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; закреплять умения в ползании под дугой. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			20	«Трамвай»	Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; игровые занятия с мячом на развитие ловкости.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			21	«Цветные автомобили»	Закрепить умение ходить и бегать с остановкой по сигналу; ползание между предметами; прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	4	Русский народный фольклор	22	«Крокодильчики»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу между предметами, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			23	«Поймай комара»	Закреплять умение работать с мечем в движении.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			16	«Мостик через речку»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать равновесие при ходьбе по гимнастической доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая
ноябрь	1	Мой город, моя страна	17	«Что спрятано»	Продолжать развивать равновесие при выполнении упражнений. Повторить прыжки на двух ногах, развивать внимание и память.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			18	«Машины поехали в гараж»	Закрепить упражнения в прыжках из обруча в обруч, с приземлением на полусогнутые ноги; закрепить умение прокатывать мяч друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			19	«Быстрый мяч»	Учить детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; закреплять умения в ползании под дугой. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	2	Мой город, моя страна	20	«Трамвай»	Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; игровые занятия с мячом на развитие ловкости.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			21	«Цветные автомобили»	Закрепить умение ходить и бегать с остановкой по сигналу; ползание между предметами; прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			22	«Крокодильчики»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу между предметами, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	3	Поздняя осень	23	«Поймай комара»	Закреплять умение работать с мечом в движении.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			24	«Мой веселый звонкий мяч»	Закрепить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Упражнять в лазанье под шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			25	«Не задень»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках под шнур и упражнений в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	4	День матери	26	«Поймай комара»	Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической доске, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			27	«Цветные автомобили»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; в прыжках через шнуры, упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			28	«Прокати-не задень»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; выполнять игровые задания с мячом на прокатывание; упражнять в ползании под дугой;	Двигательная Коммуникативная Игровая
<b>Декабрь</b>						
<b>Декабрь</b>	1	Неделя доброты	29	«Твой кубик»	Развивать умение действовать по сигналу инструктора, упражняться в беге.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			30	«Паучки»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; ходьба по доске, учить	Двигательная

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

				приземляться на полусогнутые ноги; развиваем координацию движений и глазомер.	Коммуникативная Игровая
		31	«На прогулку в лес пойдём»	Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах	Двигательная Коммуникативная Игровая
2	Неделя героев нашего города	32	«Через болото»	Упражнять в ходьбе в колонну по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развиваем координацию движений и глазомер прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;.	Двигательная Коммуникативная Игровая
		33	«Бабочки»	Упражнять в ходьбе в колонну по одному с выполнением заданий; упражнять в прокатывании мяча между предметами, в ползании под дугу, развиваем координацию движений и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая
		34	«Пройди через мост»	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в ползании под дугами; развитие равновесия в ходьбе по гимнастической доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая
3	Мастерская деда Мороза	35	«По узкой дорожке»	Закрепить ходьбу и бег в колонну по одному; выполнение игрового задания на равновесие, закрепить навыки в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
		36	«Мы топаем ногами»	Упражнять детей ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая
		37	«По дорожке»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; прыжки через шнур на двух ногах, упражнение в равновесии в ходьбе по узкой дорожке на носках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
4	Новогодний праздник	38	«Побеги по мостику»	Закрепить ходьбу по кругу на носках, с выполнением заданий, развивая координацию движений и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая
		39	«Найдем птенчика»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
		40	«Воробышки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Январь</b>	<b>2</b>	Зима	41	«Найдем лягушонка»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами; умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			42	«Не упусти»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			43	«Найди свой домик (закрепление)»	Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий; закрепить приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>3</b>	Зимние забавы	44	«Бегите ко мне»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами; умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			45	«Найдем лягушонка (повторение)»	Повторить с детьми ходьбу и бег с остановкой по сигналу, развивая внимание; прокатывание мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			46	«Жучки на брёвнышке»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; закрепить прокатывание мяча между предметами; закрепить умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>4</b>	Неделя здоровья	47	«Жучки на бревнышке(повторение)»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; закрепить прокатывание мяча между предметами; закрепить умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			48	«Птицы и пенчики»	Повторить ходьбу и бег враспынную; ползание на повышенной опоре; ходьба по доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			49	«Мы ребята смелые»	Закрепить ходьбу и бег враспынную; ползание на повышенной опоре; ходьбу по доске.	Двигательная Коммуникативная Игровая
<b>Февраль</b>	<b>1</b>	Фольклор Белгородчины	50	«Найдем лягушонка»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами; умение группироваться при лазании под дугу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			51	«Чтобы сильным, ловким быть»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; закрепить прокатывание мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			52	«Шайба, в ворота попадай-ка»	формировать начальные представления в хоккее, познакомить с шайбой и простейшими действиям с ней	Двигательная Коммуникативная Игровая



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	2	Фольклор Белгородчины	53	Ключка для детей-игрушка	формировать начальные представления в хоккее, познакомить с шайбой и простейшими действиям с ней	Двигательная Коммуникативная Игровая
			54	«Пройди – не упади»	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			55	«Что спрятано?»	Повторить ходьбу с выполнением задания; тренировать скорость и реакцию.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	3	День защитника Отечества	56	«Коршун и цыплята»	Закрепить ходьбу с выполнением задания; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			57	«Догони меня»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			58	«Шайбу возьми и положи»	Повторить бег врассыпную; прыжки на двух ногах между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	4	8 марта	59	«Птицы и пенчики»	Закрепить ходьбу колонной по одному, бег врассыпную; прыжки на двух ногах между предметами; прокатывание мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			59	«Из обруча в обруч»	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			60	«Льдинки, ветер и мороз»	Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений, в катании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
март	1	8 марта	61	«Найди свой цвет!»	Закрепить умение действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; катание мяча друг другу; ползание.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			62	«Перешагни – не наступи»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			63	«Огуречники»	Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег вокруг предметов; ходьбу переменным шагом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	2	Знакомство с народной	64	«Найди свой цвет»	Закрепить прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег вокруг предметов; ходьбу переменным шагом.	Двигательная Коммуникативная

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	культурой		65	«Давайте поиграем»	Повторить ходьбу и бег; прыжки с высоты; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Игровая Двигательная Коммуникативная Игровая	
			66	«Веселые мячи»	Закрепить ходьбу и бег; прыжки с высоты. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
		3	Знакомство с народной культурой	67	«По ровненькой дорожке»	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая
		68		«Прокати и догони»	Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола; бросание мяча через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
		69		«Лови-бросай»	Закрепить ходьбу переменным шагом, бросание мяча через шнур, ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
	4	День театра	70	«Лови-бросай»	Закрепить ходьбу переменным шагом, бросание мяча через шнур, ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			71	«Под дугу»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
			72	«Найди и промолчи»	Повторить ходьбу и бег враспынную; лазание под дугу, повторить упражнение в равновесии с мячом.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
	Апрель	1	Неделя здоровья	73	«Ровным шажком»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая
				74	«Бросай-не зевай»	Повторить бросание мяча вверх.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая
75				«Змейка вокруг кеглей»	Закрепить ходьбу и бег по друг за другом.	Двигательная Коммуникативная Познавательная	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

						Игровая
2	Весна	76	«Канавка»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, разучить прыжки в длину с места; упражнять в ходьбе и беге враспынную; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
		77	«Точно в руки»	Повторить ходьбу и бег враспынную; прыжки в длину с места, прокатывание мяча.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
		78	«Сбей кеглю»	Закрепить ходьбу и бег враспынную; упражняться в метании.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
3	Книга наш друг	79	«Брось - поймай»	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
		81	«Муравьишки»	Повторить бросание мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
		82	«Какого мяча нет»	Закрепить бросание мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре; умение действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
4	Моя семья	83	«Медвежата»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
		84	«Салют»	Повторить упражнения в ползании; ходьбу на повышенной опоре; развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	
		85	«По ровненькой дорожке»	Закрепить упражнения в ползании; ходьбу на повышенной опоре; ходьбу и бег между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Май</b>	<b>1</b>	Моя семья	86	Весна, весна к нам пришла	Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков на двух ногах, развивать ориентировку в пространстве	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая
			87	Птиц встречаем – в гости приглашаем	В игровых упражнениях закреплять основные виды движений ходьба, бег, прыжки	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая
			88	«Вслед за весной»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>2</b>	Моя безопасность	89	«Солнышко, с нами поиграй»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			90	«Найдем лягушонка»	Повторить упражнения в ползании; ходьбу на повышенной опоре; развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			91	«Две птички»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, с приземлением на полусогнутые ноги в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>3</b>	Здравствуй лето!	92	«По ровненькой дорожке»	Повторить ходьбу и бег враспынную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			93	«Горелки»	Закрепить ходьбу и бег враспынную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			94	«Медвежата»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>4</b>	Здравствуй лето!	95	«Мы топаем ногами»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в бросании мяча вверх, и ловля его; в ползании по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			96	«Птиц встречаем, в гости приглашаем»	Закрепить умение ходить и бегать с выполнением заданий; в бросании мяча вверх, и ловля его, в ползании по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			97	«Лови мяч»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Двигательная Коммуникативная

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Июнь</b>	<b>1</b>	Наша Родина Россия			ходьбе на повышенной опоре.	Игровая	
			98	«Лови мяч»	Повторить упражнение в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			99	«Хлопают крылышками»	Закрепить упражнение в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ползание между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
				100	Мячи-колобки	Формировать элементарные действия с мячом (катание, подбрасывание)	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>2</b>	Наша Родина Россия	101	«Птички клюют зернышки»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			102	«Радуются птички»	Повторить ходьбу и бег в рассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			103	«Лягушки»	Закрепить ходьбу и бег в рассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
	<b>3</b>	Наша Родина Россия	104	«Дедушка Егор»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			105	«Воробышки и кот»	Повторить ходьбу и бег между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			106	«Перепрыгни через канавку»	Закрепить умение ходить и бегать между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
	<b>4</b>	Неделя осторожных пешеходов	107	«Мишка делает зарядку»	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора; упражнять в бросании мяча вверх, и ловля его, ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			108	«Жучки»	Повторить упражнение в бросании мяча вверх, и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	
			109	«Брось - поймай»	Закрепить упражнение в бросании мяча вверх, и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Июль</b>	<b>1</b>	Неделя осторожных пешеходов	110	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			111	«По мостику»	Повторить задание в равновесии; лазание по наклонной лесенке.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			112	Лови, бросай, падать не давай!	Продолжать формировать элементарные действия с мячом (бросок двумя руками из-за головы, прокатывание)	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>2</b>	Родные люди	1	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			2	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			3	«Лесенка»	Упражнять в лазанье по наклонной лесенке, повторить задание на равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>3</b>	Замечательные места Белогорья	4	«Кто прыгнет дальше»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			5	«Подбрось, поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			6	«По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности , тренировать в равновесии .	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>4</b>	Мир профессий Белогорья	7	«Медвежата»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			8	«Поймай меня»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			9	«Угадай, кто кричит»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя	Двигательная Коммуникативная Игровая

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Август</b>	<b>1</b>	Хочу все знать	10	«Лягушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			11	«Лягушки-попрыгушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			12	« По мостику»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>2</b>	Мы спортсмены	13	«Великаны»	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			14	«Береги кубик»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании , упражнять в прыжках в длину с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			15	«Кто дальше»	Повторить бросание мяча на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>3</b>	Моя страна-Россия	16	«Кролики и сторож»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании , упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая
			17	«Слушай сигнал»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			18	«Точно в цель»	Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая
	<b>4</b>	До свидания, лето	19	«Проползите задень»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая
			20	«С кочки на кочку»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании , упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая
			21	«Лошадки»	Повторить ходьбу и без враспынную, упражнять в подрезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФОП 22.5.1.):**

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

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

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **Содержание образовательной деятельности. (ФОП 22.5.2.)**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

#### **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

##### **Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

**бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2 x 5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

**упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

**Катание на санках:** подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

**Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

**Плавание:** погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

**5) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

**средняя группа (4-5 лет)**

месяц	неделя	Тема	№	Название ООД	Задачи	Виды детской деятельности/ Культурные практики	Пособие
сентябрь	1.	День знаний	1	«Поездка в деревню»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между линиями.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр. 14
			2	«Автомобили»	Закрепить упражнения в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика на расстоянии 3-4 м.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.21
			3	«Лохматый пес»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.16
	2.	Дары осени	4	«Угадай кто кричит»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.17
			5	«Зайка»	Повторить хождение колонной по одному, беге в рассыпную. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу в парах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.17
			6	«Перепрыгни ручеек»	Повторить хождение колонной по одному, беге в рассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч поточным способом, прокатывании мяча между кеглями.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.27
	3.	День города	7	«Зайцы и волк»	Закрепить упражнения в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить прокатывание мяча в прямом направлении; закреплять умение группироваться при лазании под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.19
			8	«Цветные автомобили»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под дугу; упражнять в прыжках на двух ногах через 4-5 линий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.29

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>октябрь</b>	<b>4.</b>	День рождения детского сада	9	«Не задень»	Закреплять умение группироваться при подлезание под дугу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.29	
			10	«Рыжая лисица»	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках на двух ногах до предмета на расстоянии 3 м.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.19	
			11	«Прятки»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.19	
			12	«Мы топаем ногами»	Закреплять умения в прокатывании мяча в прямом направлении; упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.20	
	<b>1.</b>	Я в мире человек	13	«Найди свой цвет»	Упражнять в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; закреплять прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.34	
			14	«Ножки»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в подбрасывании мяча двумя руками, повторять лазанье под дугу, касаясь руками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.21	
			15	«Салки»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; закреплять умение прокатывать мяч, развивая точность направления движения, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.35	
		<b>2.</b>	Я в мире человек	16	«Лошадки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове на развитие равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.36
				17	«Мы ребята смелые»	Повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении в парах по команде, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.21
				18	«Найди себе пару»	Повторить ходьбу в колонне по одному, учить прыжкам с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги, закреплять перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.37
		<b>3.</b>	Безопасная дорога	19	«Чтобы сильным, ловким быть»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; учить в отбивании мяча одной рукой о пол, и ловля его двумя руками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.22
				20	«Перелет птиц»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в рассыпную; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги вместе-ноги врозь). Развивать равновесие при ходьбе на носках между предметами	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.38
21				«Мы-шоферы»	Упражнять в отбивании мяча о пол. Учить в ползании по гимнастической	Двигательная	П 2 стр.23	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

					скамейке с опорой на ладони и ступни.	Коммуникативная Игровая	
4.	Русский народный фольклор	22	«Трамвай»	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в прокатывании мяча в парах с расстояния 2,5 м, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.23	
		23	«По дорожке»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.40	
		24	«Цветные автомобили»	Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, с продвижением вперед, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.24	
ноябрь	1.	Мой город, моя страна	25	«Вокруг шишек»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; развитие равновесия – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр107
			26	«Туннель»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.44
			27	«Мостик»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; закрепить упражнение на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.44
	2.	Мой город, моя страна	28	«Белка»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в прыжках на двух ногах между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр108
			29	«Медвежата»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; закрепить упражнение на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.46
			30	«Не задень»	Упражнять в прыжках через бруски, высотой 10 см. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.46
	3.	Поздняя осень	31	«Цветные автомобили»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе через набивные мячи, с высоким подниманием колен, закреплять прыжки через шнуры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.47
			32	«Попади в круг»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания. Развивать	Двигательная	П2 стр110

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>декабрь</b>	<b>4.</b>	День матери			ловкость и меткость путем бросков мяча в круг.	Коммуникативная Игровая		
			33	«Собиралки-запасалки»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в разных видах; развивать глазомер и силу броска при перебрасывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр111	
			34	«Ходьба по льду»	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.48	
			35	«Попрыгунчики»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр112	
			36	«Преодолей препятствие»	Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу; закреплять прыжки на двух ногах, упражнять в прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.50	
	<b>1.</b>	Неделя доброты	37	«Найди себе пару»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами; в умении действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр112	
			38	«Покатили»	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.51	
			39	«Кто без клюшки?»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр140	
			<b>2.</b>	Неделя героев Отечества	40	«Зайцы и волк»	Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
41					«Возьми флажок»	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках; ходьба с преодолением препятствий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр141
42					«Поезд»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр141
<b>3.</b>	Мастерская деда Мороза	43	«Птички и кошка»	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.55		
		44	Шайбу из круга»	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе;	Двигательная	П2 стр142		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>январь</b>					повторить упражнение в равновесии, закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Коммуникативная Игровая	
			45	«В гости к Деду Морозу»	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Упражнять в ходьбе и бег между предметами, развитие глазомера при бросании мяча	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.57
	<b>4.</b>	Новогодний праздник	46	«Лошадки»	Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен, ходьба и бег между предметами, закреплять прыжки со скамейки, перепрыгивание через шнуры	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.58
			47	«След в след»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр142
			48	«Зимние мышата»	Сохранять равновесие во время ходьбы по канату на носках, пятки на полу; упражнять в прыжках на двух ногах через канат и в подбрасывании мяча вверх, и ловля его двумя руками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.59
	<b>2.</b>	Зима	49	«На прогулке»	Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом, повторить игровые упражнения «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
			50	«Прыгуны»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.60
			51	«Кто больше»	Закреплять умение в отбивании малого мяча одной рукой, упражнять в прыжках с продвижением вперед, выполнять упражнение на равновесии в ходьбе на носках между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.61
	<b>3.</b>	Зимние забавы	52	«Из обруча в обруч»	Закреплять навык скользящего прыжка из обруча в обруч.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
			53	«Зимние приключения»	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.62
			54	«Надеваем шапочку»	Упражнять в прокатывании мячей друг другу; ползание в прямом направлении на четвереньках, повторить прыжки на двух ногах между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
	<b>4.</b>	Неделя здоровья	55	«Завяжем шнурки»	Закреплять упражнение в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
	56		«Змейка»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять	Двигательная Коммуникативная	П 3 стр.64	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>февраль</b>			57	«По дорожке»	умение правильно подлезать под шнур. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить задание в прыжках.	Игровая Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.66
			4.	Неделя здоровья	58	«Повернись, не упади	Упражнять в ходьбе через набивные мячи, закреплять прыжки через шнур с продвижением вперед, развивать силу и ловкость при перебрасывании мячей друг другу.
	1.	Моя Белгородчина	59	«Бросай и догони»	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр143
			60	«Раз, два, три»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.68
			61	«Кругом»	Упражнять детей в прыжках через короткий шнур; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.69
	2.	День защитника Отечества	62	«Туннель»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.70
			63	«Защитники»	Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель; умение держать равновесие, ползая по гимнастической скамейке; повторить прыжки на двух ногах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.71
			64	«Покажи шишки»	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр107
	3.	День защитника Отечества	65	«Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.71
			66	«Зайка»	Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжки между предметами; умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр109
	4.	8 Марта	67	«Найди и промолчи»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.73



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			68	«Зайка серенький сидит»	Повторить упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах через короткую скакалку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр109
<b>март</b>	<b>1.</b>	8 Марта	69	«Попади в круг»	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу инструктора.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр110
			70	«Ловишки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей; повторить ходьбу и бег враспынную.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.75
			71	«Кто дальше бросит»	Повторить прыжки в длину с места; упражнять в бросании и перекачивании мячей.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр113
	<b>2.</b>	Знакомство с народной культурой и традициями.	72	«Сбей кеглю»	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе, в чередовании с ходьбой.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.77
			73	«Самолеты»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.77
			74	«Добрось повыше»	Повторить прокатывание мячей между предметами, ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр114
	<b>3.</b>	Знакомство с народной культурой и традициями.	75	«Ловкие ребята»	Упражнять в ходьбе и беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.3 стр.78
			76	«Быстро возьми, быстро положи»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи», упражнять в равновесии и прыжках	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр115
			77	«Перепрыгни ручеек»	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П.3 стр.80
	<b>4.</b>	День театра	78	«Прокати и догони»	Упражнять детей в ходьбе и в беге в колонне по одному, враспынную. Повторить задания в равновесии в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр221
79			«Пройди ровно»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 3 стр.81	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			80	«Лови-бросай»	Повторить задания в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках на двух ногах; развитие силы броска в метании мешочков в горизонтальную цель.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр221
апрель	1.	Неделя здоровья	81	«У медведя во бору»	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 3 стр.83
			82	«Змейка вокруг кеглей»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; ходьбе и беге врассыпную, вокруг кеглей.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр222
			83	«Перепрыгни-не задень»	Повторить метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; повторить отбивание мяча.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 3 стр.84
	2.	День космонавтики	84	«Полюбуюсь колобками»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнение в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр222
			85	«Мяч-колобок в кругу»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П2 стр222
			86	«Медвежата»	Повторить метание мешочков правой и левой рукой; ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнение в равновесии прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.86
	3.	Книга наш друг	87	«Салют»	Закрепить ходьбу и бег с остановкой на сигнал инструктора; закрепить упражнения в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр223
			88	«Успей поймать»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.87
			89	«Давайте поиграем»	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр223
	4.	День Победы	90	«Мяч соседу»	Закрепить ходьбу и бег между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Двигательная Коммуникативная	П 3 стр.88

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			91	«Мы - веселые ребята»	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Игровая Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.89
			92	«Давайте поиграем»	Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча между кубиками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр223
май	1.	День Победы	93	«Мяч в кругу»	Закрепить упражнение в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.90
			94	«Котята и щенята»	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.90
			95	«Красивые мячики»	Упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах; развивать ловкость в упражнениях с мячом; развивать силу броска.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр225
	2.	Моя безопасность	96	«Попади в корзину»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.91
			97	«Покажите меня»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр227
			98	«Зайцы и волк»	Повторить упражнения в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.93
	3.	Лето	99	«Не урони»	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.93
			100	«Фигуры»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.93
			101	«Слушай сигнал»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 3 стр.94
	4.	Лето	102	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			103	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			104	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.68
Июнь	1	Наша родина Россия	1	«Лесенка»	Упражнять в лазанье по наклонной лесенке, повторить задание на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр. 68
			2	«Кто прыгнет дальше»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.70
			3	«Подбрось, поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
	2	Наша родина Россия	4	«По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности ,тренировать в равновесии .	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			5	«Медвежата»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			6	«Поймай меня»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
	3	Неделя искусств	7	«Угадай, кто кричит»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			8	«Прокати-поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			9	«Лягушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр72

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	4	Неделя осторожных пешеходов	10	« По мостику»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			11	«Великаны»	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			12	«Береги кубик»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании ,упражнять в прыжках в длину с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
Июль	1	Родные люди	13	«Кто дальше»	Повторить бросание мяча на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
			14	«Кролики и сторож»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании ,упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			15	«Слушай сигнал»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
	2	Неделя добрых волшебников	16	«Точно в цель»	Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			17	«Точно в цель»	Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			18	«Проползите задень»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
			19	«С кочки на кочку»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр77

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	3	Неделя радужная	20	«Лошадки»	Повторить ходьбу и без враспынную, упражнять в подрезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр76	
			21	«Наседка и цыплята»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр77	
			22	«Через канавку»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений, повторить задания в бросках и бросании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78	
			23	«Веселый мяч»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78	
	4	Водоёмы и их обитатели	24	«Птички в гнездышке»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78	
			25	«Прокати между предметами»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности .	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78	
			26	«Найди свой цвет»	Тренировка в игровых упражнениях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр79	
	АВГУСТ	1	Хочу все знать	27	«Зайка»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр4
				28	«У медведя во бору»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр4
29				«Зайцы и волк»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр5	
2		Мы спортсмены	30	«СДДД»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр5	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

		31	«Рыжая лисица»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр6	
		32	«Угадай кто кричит»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр9	
		33	«Мы—шоферы»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр9	
	3	Моя страна-Россия»	34	«Трамвай»	Повторить ходьбу и без врассыпную, упражнять в подрезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр10
			35	«Мы топаем ногами»	Тренировка в игровых упражнениях	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр12
			36	«Найди пару»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр12
	4	До свидания лето!	37	«Мы топаем ногами»	Тренировка в игровых упражнениях	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр12
			38	«Найди пару»	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании, упражнять в прыжках в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр12
			39	«Рыжая лисица»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр6

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФОП 22.6.1.):**

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

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

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

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

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

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

**Содержание образовательной деятельности. (ФОРМ 22.6.2.)**

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

**1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

**бег:** бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

**прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысоких препятствий (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

**прыжки со скакалкой:** перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

**упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух - трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

**Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

**Катание на санках:** по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

**Ходьба на лыжах:** по лыжне (на расстоянии до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

**Плавание:** с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

**6) Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности  
старшая группа (5-6 лет)**

месяц	неделя	тема	№	Название ООД	Задачи	Виды детской деятельности/ Культурные практики	Пособие
сентябрь	1.	День знаний	1	«Затейники»	Учить детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр25
			2	«Большие ноги»	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр25
			3	«Пингвины в гостях у осени»	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках, пятках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при передаче мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр. 17 П 2 стр. 26
	2.	Дары осени!	4	«Достань осенний листик»	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета); ловкость в бросках мяча вверх.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр. 20
			5	«Капуста»	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках; развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 26
			6	«Мой осенний звонкий мяч»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 21
	3.	День города	7	«Кружева»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 26
			8	«Мой осенний звонкий мяч»	Упражнять в ходьбе, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 21
			9	«Хлоп, хлоп, убегай»	Повторить бег, упражнение в прыжках, в перебрасывании мячей; развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 24

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	4.	День рождения детского сада!	10	«Кому дать?»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа и движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр. 27
			11	«Осенние зайчата»	Повторить пролезание в обруч; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.26
			12	«Карусель»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий. Повторить пролезание в обруч; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28
октябрь	1	Я в мир человек	13	«Мы сильные и ловкие»	Упражнять детей в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги и перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28
			14	«Конь-огонь»	Упражнять детей в беге; в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; в метании мяча в горизонтальную цель.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28
			15	«К здоровью вперед»	Учить группироваться при подлезании под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием набивных мячей	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.28
	2	Я в мире человек	16	«Кошки-Мышки»	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель; закрепить упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			17	«Ястреб»	Упражнять в ходьбе и беге; в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			18	«Вместе мы сила»	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч боком, не касаясь руками пола; упражнять в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.32
	3	Безопасная дорога	19	«Цепи кованные»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; ходьба по гимнастической скамейке; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			20	«Пешеходы»	Упражнять в ходьбе и беге; в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34
			21	«Сделай фигуру»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; упражнять в равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
	4	День народного	22	«Мы едины»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; ходьба по гимнастической скамейке; развивать координацию движений и глазомер при перебрасывании	Коммуникативная Двигательная	П 2 стр.35

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

		единства			мяча; упражнять в равновесии.	Игровая	
			23	«СДДД»	Разучить повороты по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.29
			24	«Россия вперед»	Повторить ходьбу с изменением направления, с высоким пониманием колен; упражнять в прыжках в длину с места.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.39
			25	«Малечина-калечина»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии; упражнять в прыжках на каждой ноге; перебрасывание мячей друг другу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.30
<b>Ноябрь</b>	1	День народного единства	26	«Цапля»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.31
			27	«Мы умеем»	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ходьбе по наклонной доске и ведении мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.42
			28	«Цапля машет крыльями»	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.31
	2	Мой дом, моя семья	29	«Мы умеем»	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ходьбе по наклонной доске и ведении мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.42
			30	«Цапля машет крыльями»	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.31
			31	«Поход в чудный лес»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения в прыжках с места в длину, с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.45
	3	Поздняя осень	32	«Цапля наблюдает за лягушкой»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.31
			33	«Необычный лес»	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом, умение группироваться при подлезании в обруч.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.45
			34	«Цапля расправляет крылья»	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках, в перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.31
	4	День матери	35	«Мышки»	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; развивать равновесие в	Коммуникативная	П 2 стр.47

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

					Збходьбе с перешагивание через предметы; упражнять в подлезании в обруч.	Двигательная Игровая	
			36	«Гуси-лебеди»	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.32
			37	«Кто сильнее»	Упражнять в равновесии при ходьбе по шнуру; закреплять прыжки на двух ногах через шнуры; упражнять в прокатывании мячей между предметами	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.49
Декабрь	1	Неделя доброты	38	«Совушка»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
			39	«Самый ловкий»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.51
			40	«СДДД»	Закреплять упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
	2	Неделя героев Отечества	41	«Филин и пташка»	Повторить ходьбу и бег между предметами. Повторить прыжки на двух ногах до предмета; упражнять в бросании мяча в цель.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
			42	«Четыре стихии»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.34
			43	«Кто быстрее»	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, правильной осанки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.53
	3	Мастерская деда Мороза	44	«Хитрая лиса»	Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание мяча в горизонтальную цель.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34
			45	«Смелые воробышки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.55
			46	«Дорога к Снегурочке»	Повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах с выполнением заданий.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.57
	4	Новый год	47	«СДДД»	Закреплять упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			48	«Филин и пташка»	Повторить ходьбу и бег между предметами. Повторить прыжки на двух ногах до предмета; упражнять в бросании мяча в цель.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
			49	«Четыре стихии»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.34
январь	2	Зима	50	«Кто быстрее»	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, правильной осанки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.53
			51	«Хитрая лиса»	Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание мяча в горизонтальную цель.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34
			52	«Смелые воробышки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.55
	3	Зимние забавы	53	«Дорога к Снегурочке»	Повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах с выполнением заданий.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.57
			54	«СДДД»	Закреплять упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и в прокатывании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
			55	«Филин и пташка»	Повторить ходьбу и бег между предметами. Повторить прыжки на двух ногах до предмета; упражнять в бросании мяча в цель.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.33
	4	Неделя здоровья	56	«Четыре стихии»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.34
			57	«Кто быстрее»	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, правильной осанки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.53
			58	«Хитрая лиса»	Развивать ритмичность ходьбы; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание мяча в горизонтальную цель.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Февраль</b>	1	Моя Белгородчина	59	«Смелые воробышки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.55
			60	«Дорога к Снегурочке»	Повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках на двух ногах с выполнением заданий.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.57
			61				
	2	Моя Белгородчина	62	«Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.33
			63	«Филин и пташки»	Повторить ходьбу на повышенной опоре соблюдая при этом равновесие; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.33
			64	«По дорожке»	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.33
	3	День защитника Отечества	65	«Четыре стихии»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.34
			66	«Военное задание»	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; повторить ползание на четвереньках упражнять в перебрасывании мяча и его ловле.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.71
			67	«Угадай на ощупь»	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.36
	4	Международный женский день	68	«Шагом марш»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.71
			69	«Построение»	Упражнять в метании в вертикальную цель; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе на носках между предметами, сохраняя при этом равновесие, прыжки через шнуры.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.72
			70	«День защитника отечества»	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание мячей в цель и на дальность.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.73

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>март</b>	1	Международный женский день	71	«По тропинке»	Упражнять детей в непрерывном беге; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.298
			72	«Милые мамы ...»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.75
	2	Народная культура и традиции	73	«Медведи и пчелы»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.79
			74	«Наклонись»	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках между предметами.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 2 стр.298
			75	«Ловкие ребята»	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.80
	3	Народная культура и традиции	76	«Ванька-встанька»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.298
			77	«Ловкие ножки»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.299
			78	«Угадай по голосу»	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.83
	4	День театра	79	«Овощи, фрукты»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.299
			80	«Карусель»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.84
			81	«Крокодила»	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.299

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Апрель</b>	1	Неделя здоровья	82	«Зайчики на лужайке»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.86
			83	«Удочка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.87
			84	«Кто дальше»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.300
	2	День космонавтик и	85	«Бежит ручей»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.88
			86	«Дорожки, лей!»	Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезание в обруч.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.300
			87	«Караси и щука»	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.89
	3	Книга наш друг	88	«Карусель»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.301
			89	«Солнышко встречаем»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.302
			90	«Как в армии»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.91
	4	День победы	91	«Кошка и мышки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.91
			92	Десантники	Закреплять ходьбу по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках, закрепить ходьбу на носках между набивными мячами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.93

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Май</b>	1	День победы	93	День Победы	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.93
			94	«Зайчики на лужайке»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.86
	2	Моя безопасность	95	«Удочка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.87
			96	«Кто дальше»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.300
			97	«Бежит ручей»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.88
	3	Здравствуй лето!	98	«Дорожки, лей!»	Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезание в обруч.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.300
			99	«Караси и щука»	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.89
			100	«Карусель»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 2 стр.301
	4	Здравствуй лето!	101	«Солнышко встречаем»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.302
			102	«Тучка»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.91
103			«Кошка и мышки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.91	
<b>ИЮНЬ</b>	1	Наша Родина Россия	104	Десантники	Закреплять ходьбу по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках, закрепить ходьбу на носках между набивными мячами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.93

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

2		105	День Победы	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.93	
		106	«Что изменилось?»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.94	
	Наша Родина Россия	107	«Морской бой»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.303	
		108	«Военные приключения»	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.96	
		109	«Чьи брызги выше»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.303	
	3	Наша Родина Россия	110	«Не попадись»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.97
			111	« У кого волна»	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 2 стр.97
			112	«Пожарные на учении»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Двигательная Коммуникативная Познавательная Игровая	П 2 стр.98
	4	Неделя осторожных пешеходов	113	«Ловкие ребята»	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.99
114			«Пятнашки»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.99	
115			«Карусель»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.100	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Июль</b>	1	Неделя осторожных пешеходов	116	«Ах, это лето ...»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр.101
			117	«Пятнашки»	Развивать выносливость, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр102
			118	«Затейники»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр103
	2	Родные люди	119	«Пингвины»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр104
			120	«Бездомней заяц»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр104
			121	«Мы веселые ребята»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр104
	3	Замечательные места Белогорья	122	«Гонки мячей в шеренге»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр. 104
			123	«Мы веселые ребята»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения и с обручем.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П 1 стр. 105
			124	«По местам»	Развивать выносливость, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр106
	4	Мир профессий Белогорья	125	«Отбей волна»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр106
			126	«Не оставайся на земле»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр106
			127	«Подбрось-поймай»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр107

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>август</b>	1	Хочу все знать	128	«Пас на ходу»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			129	«Кто быстрее до флажка»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			130	«Караси и щуки»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
	2	Мы спортсмены	131	«Аист»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр109
			132	«Карусель»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			133	«Не оставайся на земле»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 110
	3	Моя страна, Россия	134	«Выбивной»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2стр276
			135	«Не урони»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
			136	«Передвинь флажок»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр275
	4	До свидание лето!	137	«Удержи равновесие»	Развивать силу удара, координационные способности, сообразительность и т.д.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр277
				«Пронзи кольцо»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
			138	«Попрыгунчики»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная	П2 стр278

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

						Игровая	
		139	«Холодно-горячо»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх		Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр279

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

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФОП 22.7.1.):**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Содержание образовательной деятельности. (ФОП 22.7.2.)**

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

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).**



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**Основные движения:**

**бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

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

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

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

**упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

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

**Общеразвивающие упражнения:**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:**

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

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

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

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

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

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

**Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

**Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

**Катание на санках:** игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

**Ходьба на лыжах:** скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

**Катание на коньках:** удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

**Плавание:** погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

22.8. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности**  
**Подготовительная группа (6-7 лет)**

месяц	неделя	Тема	№	Название ООД	Задачи	Виды детской деятельности/ Культурные практики	Пособие
<b>сентябрь</b>	1.	День знаний	1	«Карусель»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр37
			2	«Пингвины»	Повторить упражнение в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре через набивные мячи; упражняться в прыжках через препятствие; развивать точность движений при переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр10
			3	«Конь-огонь»	Закрепить бег и бег с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах через набивные мячи с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр37
	2.	Дары осени!	4	«Летает – не летает»	Учить детей ходить в колонне по одному соблюдая дистанцию; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, перебрасывание мяча через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр37
			5	«Кошки-мышки»	Повторить прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги, выполнять упражнение в отбивании мяча одной рукой	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр38
			6	«Совушка»	Упражнять детей в ползании на ладонях и ступнях; развивать координацию движений; закреплять прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр14
	3.	День города	7	«Цепи кованные»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на лазание в обруч на четвереньках	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр38
			8	«Не попадись»	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, закрепить ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр36
			9	«Ястреб»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега, ходьбе по гимнастической скамейке; развивать быстроту и точность движений при передаче и ведении мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр36
	4.	День	10	«Осенние забавы»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по	Двигательная	П1 стр36

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

		рождения детского сада			гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Коммуникативная Игровая	
			11	«Сделай фигуру»	ОРУ с гантелями, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками; учить держать равновесие	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр39
			12	«Проведи мяч»	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнения в прыжках с высоты; отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр38
<b>октябрь</b>	1.	Моя страна, моя планета	13	«СДДД»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в ползании на ладонях и ступнях в прямом направлении; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр39
			14	«Перебрось - поймай»	ОРУ с эластичными лентами. Повторить прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги, выполнять упражнение в отбивании мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр21
			15	«Малечина-калечина»	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках с места.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр39
	2.	Моя страна, моя планета	16	«Бабочка»	ОРУ с эспандерами «Бабочка». Упражнять в лазанье в обруч, разными способами	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр22
			17	«Затейники»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; развивать координацию движений в упражнениях с мячом; продолжать учить ползать по гимнастической скамейке хватом с боков.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
			18	«Не попадись»	Упражнять детей в ходьбе в колонне, в перестроении в колрнну по два в движении; развивать координацию движений в ходьбе по гимнастической скамейке;	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр24
	3.	Безопасная дорога	19	«Большие ноги»»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
			20	«Проползи – не урони»	Повторить упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр26
			21	«Удочка»	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; повторять прыжки между предметами поочередно на обеих ногах; развивать равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
	4.	День народного единства	22	«Удочка»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в ходьбе по шнуру в разных положениях, упражнять в прыжках на двух ногах через шнур	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр27

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			23	«Капуста»	ОРУ с гантелями. Упражнять в эстафетах с мячом, «мяч водящему». Закреплять навык ходьбы по канату боком, приставным шагом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр40
			24	«Лягушки»	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках поочередно на обеих ногах с продвижением и переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр29
			25	«Попади в корзину»	Закреплять навык ходьбы и бега со сменой темпа движения. Упражнять в бросках мяча в корзину двумя руками. Учить прыжкам через скакалку	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр29
ноябрь	1.	День народного единства	26	«Кружева»»	ОРУ с эластичными лентами. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ползании прямом направлении, толкая мяч головой. Эстафета «Не оставайся на полу»	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр41
			27	«Преодолей путь»	Упражнять в ведении мяча в прямом направлении и между предметами; упражнять в ползании под дугу; повторить эстафету с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр33
			28	«Хлоп,хлоп,убегай»	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. Закреплять навык ползания на локтях и коленях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр41
	2.	Мой дом, моя семья	29	«Фигуры»	ОРУ с эспандером «Бабочка». Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке боком и приставным шагом с мешочком на голове	Коммуникативная Игровая Двигательная	П1 стр34
			30	«СДДД»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Закреплять прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно.	Коммуникативная Игровая Двигательная	П2 стр41
			31	«Не оставайся на полу»	ОРУ с гантелями. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке разными видами.	Коммуникативная Игровая Двигательная	П1 стр34
	3.	Поздняя осень	32	«Кому дать»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; перебрасывание волейбольного мяча в парах двумя руками снизу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр42
			33	«Не задень»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; упражнять в ползанье «по-медвежьи»; закреплять прыжки в длину с места	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр36
			34	«Четыре стихии»»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить упражнения в прыжках со скамейки; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр42

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Декабрь</b>	<b>4.</b>	День матери	35	«Перелет птиц»	Закреплять ходьбу разных видов по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Развивать равновесие в ходьбе на носках по уменьшенной площади опоры.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр38	
			36	«Хитрая лиса»	Повторить ходьбу и бег с изменения направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении задания с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр43	
			37	«По местам»	Повторить ходьбу и бег с изменения направления движения; упражнять в прыжках через скакалку с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр40	
		1	Неделя доброты	38	«Зимушка-зима»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями руг, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр149
				39	«Пройди – не задень»	Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке в усложненной ситуации; развивать ловкость в упражнениях с мячом, закреплять прыжки вдоль шнура.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр49
				40	«Гонка клюшек»	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
		2	Неделя героев Отечества	41	«Меткий хоккеист»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
				42	«Из кружка в кружок»	Упражнять в прыжках между предметами на правой и левой ноге, на двух ногах; повторить упражнения в ползании под шнур, прокатывание мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр43
				43	«Стой!»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие в прыжках, на внимание.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр43
		3	Мастерская Деда Мороза	44	«Землемеры»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
				45	«Лягушки и цапли»	Упражнять в перебрасывании малого мяча в парах, развивая ловкость; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр47
				46	«Кто дальше»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; повторить задание с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
4	Новый год	47	«Хитрая лиса»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на	Двигательная Коммуникативная	П1 стр47		



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

					равновесие.	Игровая	
			48	«Точный прыжок»	Повторить упражнение в прыжках и на равновесие; лазанье по гимнастической стенке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П 1 стр.48
			49	«Попрыгунчики»	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
Январь	2	Зима	50	«Хоккейная змейка»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
			51	«Быстро по местам»	Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр60
	3	Зимние забавы	52	«Кто дальше»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр150
			53	«СДДД»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151
			54	«Затейники»	Повторить прыжки на двух ногах и на каждой ноге; повторить ползание на ладонях и коленях; упражнять в переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр61
	4	Неделя здоровья	55	«Фигуры»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр61
			56	«Мороз и стужа не беда»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151
			57	«Тренировка»	Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; повторить метание мешочков.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр151

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Февраль</b>	1	Моя Белгородчина	58	«Сложный маршрут»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр152
			59	«Жмурки»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр65
			60	«Передал - садись»	Повторить ходьбу в колонне по одному; повторить упражнения на равновесие и прыжки: ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове, эстафета с мячом «Передал-садись».	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр66
	2	Моя Белгородчина	61	«Не попадись»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр66
			62	«Вышло солнце из-за речки»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр245
			63	«По кочкам»	Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр245
	3	День защитника отечества	64	«Бегуны»	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			65	«Затейники»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задание с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр74
			66	«Старые лапти»	Повторить упражнение в прыжках через шнуры, ползании по-медвежьи; переброска мячей в парах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр245
	4	Международный женский день	67	«Охотники и утки»	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр75
68			«Гонка мячей»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение	Двигательная Коммуникативная	П2 стр245	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

Март					равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Игровая	
			69	«Змейка»	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке и на сохранение равновесия при ходьбе между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр78
	1	Международный женский день	70	«СДДД»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр246
			71	«Хитрая лиса»	Повторить ходьбу и бег; упражнения на ходьбу по скамейке на равновесие, в прыжках со скакалкой, переброске мячей.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр82
			72	«Повелители лунки»	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр247
	2	Народные традиции и культура	73	«Мышеловка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр83
			74	«Заяц»	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; лазанье под шнур, сохранив равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр247
			75	«Пингвины»	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр84
	3	Народные традиции и культура	76	«Затейники»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр84
			77	«Белый мяч»	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии, в прыжках через скакалку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр248
			78	«Тихо - громко»	Повторить бег на скорость; упражнять детей в задании с прыжками, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр86
	4	День театра	79	«Салки с ленточкой»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр87
			80	«Пастухи»	Упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр249

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			81	«Великаны и гномы»	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр88
Апрель	1	Неделя здоровья	82	«Стой!»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в броске малого мяча в стенку.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр248
			83	«Кто быстрее»	Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; броски мяча вверх, упражнения в прыжках с продвижением вперед на двух ногах.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр89
			84	«Метальщики»»	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр249
	2	День космонавтик и	85	«Летает – не летает»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр90
			86	«Сокол и утки»	Повторить прыжки в длину с разбега; повторить метание мешочков в вертикальную цель; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П2 стр251
			87	«Воробьи и кошка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр92
	3	Книга наш друг	88	«СДДД»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр252
			89	«Кто дальше бросит»	Повторить метание мешочков на дальность правой и левой рукой; лазанье под шнур; повторить упражнение в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр93
			90	«Мяч водящему»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр93
	4	День победы	91	«Летает – не летает»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр95
92			«Медвежата»	Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием; выполнить прыжки с заданием, ползание по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная	П1 стр97	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>Май</b>			93	«Не оставайся на земле»	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять с заданием с мячом.	Игровая Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр97
	1	День победы	94	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			95	«Кузнечики»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.69
			96	«Коршун и наседка»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.68
	2	Моя безопасность	97	«Лесенка»	Упражнять в лазанье по наклонной лесенке, повторить задание на равновесие.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр. 68
			98	«Кто прыгнет дальше»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр.70
			99	«Подбрось, поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
	3	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа	100	«По ровненькой дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности ,тренировать в равновесии .	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			101	«Медвежата»	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			102	«Поймай меня»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
	4	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа	103	«Угадай, кто кричит»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			104	«Прокати-поймай»	Развивать ловкость в упражнениях с мечем	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр71
			105	«Лягушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на	Двигательная	П1 стр72

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

					ограниченной поверхности.	Коммуникативная Игровая	
<b>Июнь</b>	1	Наша Родина Россия	106	«Лягушки-попрыгушки»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			107	« По мостику»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и прыжках на ограниченной поверхности	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
			108	«Великаны»	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая	П1 стр73
	2	Наша Родина Россия	109	«Караси и щуки»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
			110	«Аист»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр109
			111	«Карусель»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 стр108
	3	Наша Родина Россия	112	«Не оставайся на земле»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П1 110
			113	«Выбивной»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2стр27 6
			114	«Не урони»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
	4	Неделя острожных пешеходов	115	«Передвинь флажок»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр275
116			«Удержи равновесие»	Развивать силу удара, координационные способности, сообразительность и т.д.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр277	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			117	«Пронзи кольцо»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр276
ИЮЛЬ	1	Неделя осторожных пешеходов	118	«Попрыгунчики»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр278
			119	«Холодно-горячо»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр279
			120	«У кого волна»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
	2	Родные люди	121	«Повороты»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
			122	«Переложил ракетку»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр280
			123	«Найди пару»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр282
	3	Замечательные места Белогорья	124	«Кто дальше»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр282
			125	«За двумя зайцами»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			126	«Отрази волан»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
	4	Мир профессий Белогорья	127	«Тигр»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
128			«Присядь»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

			129	«За двумя зайцами»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в лазании под дугу.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
АВГУСТ	1	Хочу все знать	130	«Ровным кругом»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр283
			131	«Вращение»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			132	«Дотянись»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
	2	Мы спортсмены	133	«Не задень»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			134	«Прыжки»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с установкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр285
			135	«Поддай-отрази»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
	3	Моя страна-Россия	136	«Не дай упасть волану»	Формирование первоначальных представлений и умений в спортивных играх	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
			137	«Ровным кругом»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
			138	«Замедленное движение»	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр286
	4	До свидания, лето!	139	«Карусели»	Обучение прыжка в яму с разбега	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр287
			140	«Игры нашего двора»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Коммуникативная Двигательная Игровая	П2 стр288
			141	«Дружные ребята»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание, в	Коммуникативная	П2



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

					ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Двигательная Игровая	стр289
--	--	--	--	--	---	-------------------------	--------

### 2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников

#### Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

### 2.4 Спортивные развлечения

Месяц	Спортивное развлечение	Группа
Сентябрь	«Здравствуй осень».	Младшая группа
октябрь	«мой веселый светофор»	
ноябрь	«игры народов мира»	
Декабрь	«новогодние старты»	
Январь	«Зимние забавы»	
Февраль	«Наши мальчики умелые»	
Март	«День рождения Бабы-яги»	
Апрель	«Хочу быть здоровым!»	
Май	«Мы растем »	
Июнь	«Осторожно пешеход»	
Июль	«Мы дружные ребята»	
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»	
Сентябрь	«Золотая осень»	
октябрь	«путешествие в страну Светофория »	
ноябрь	«Дружба»	
Декабрь	«Зимушка-зима»	
Январь	«День здоровья»	
Февраль	«День юного защитника»	
Март	«В городе здоровячков»	
Апрель	«Космические приключения»	
Май	«Веселые старты»	
Июнь	«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»	
Июль	«День здоровья»	
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»	
Сентябрь	«К школе готов»	Старшая группа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

октябрь	«Разноцветные следы»		
ноябрь	«Ловкие и смелые»		
Декабрь	«Лыжная прогулка»		
Январь	«Зимние состязания»		
Февраль	«Наша армия сильна!»		
Март	«В стране веселых мячей»		
Апрель	«Космическая тренировка»		
Май	«За здоровьем в городской парк»		
Июнь	«Спорт нам нужен, мы со здоровьем дружим»		
Июль	«День здоровья»		
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»		
Сентябрь	«В гостях у школы»		Подготовительная группа
октябрь	«Путешествие в страну дорожных знаков»		
ноябрь	«Наш народ не победим и он один»		
Декабрь	«Лыжня зовет!»		
Январь	«Зимние катания»		
Февраль	«Наша армия сильна!»		
Март	«Весенний турнир»		
Апрель	«Если очень захотеть, можно в Космос полететь!»		
Май	«За здоровьем в городской парк»		
Июнь	«Веселый пешеход»		
Июль	«Мама-папа я, спортивная семья»		
Август	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»		

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Учебный план организованной образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность	Детская деятельность	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	Двигательная деятельность	2р/неделю	2р/неделю	2р/неделю	2р/неделю
Физическая культура на прогулке	Двигательная деятельность	1р/неделю	1р/неделю	1р/неделю	1р/неделю
Недельная		3	3	3	3

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>нагрузка ОД</b>					
<b>Количество ОД в год</b>		<b>110</b>	<b>111</b>	<b>110</b>	<b>112</b>

**3.2 Расписание организованной образовательной деятельности  
«Физическая культура»**

	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>понедельник</b>		<b>9.00-9.20</b>		<b>10.20-10.50</b>
<b>вторник</b>	<b>9.25-9.40</b>		<b>10.10-10.35</b>	
<b>среда</b>	<b>9.25-9.40</b> (на воздухе)	<b>9.00-9.20</b> (на воздухе)	<b>10.10-10.35</b> (на воздухе)	<b>10.35-11.05</b> (на воздухе)
<b>Четверг</b>				<b>9.00-9.25</b>
<b>пятница</b>	<b>9.25-9.40</b>	<b>9.00-9.20</b>	<b>10.00-10.25</b>	

**3.3 Распределение организованной образовательной деятельности в течение учебного года**

<b>Образовательная область/ раздел программы</b>	<b>Виды детской деятельности</b>	<b>Количество занятий и образовательных ситуаций</b>									
		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>Итого за учебный год</b>
«Физическое развитие»											
Младшая группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	13	13	13	13	10	12	12	13	11	110
Средняя группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	13	12	12	13	10	11	12	13	10	111
Старшая группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	13	13	13	13	10	12	12	13	11	110
Подготовительная группа	Двигательная Игровая Коммуникативная	13	13	13	12	9	12	12	12	12	112

**3.4. Режим дня (холодный период)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
-------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------------

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

Прием детей (на воздухе с учетом погодных условий), осмотр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.07	7.00-8.16	7.00-8.27
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	8.20-8.55	8.30-8.55	8.40-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.00	8.55-9.10	8.55-9.00	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.50	9.10-10.00	9.00-10.20	9.00-10.30
2 завтрак	10.01	10.11	10.31	10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), возвращение с прогулки	10.06-12.00	10.16-12.20	10.36-12.25	10.50-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.20-12.50	12.25-12.55	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00	12.55-15.00	13.00-15.00
Подъем, воздушно-водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.30	15.15-15.30
Организованная образовательная деятельность	15.35-15.50 Не более 1 раза в неделю	15.35-15.55 Не более 2 раз в неделю	15.30-15.55 Не более 3 раз в неделю	15.30-16.00 Не более 4 раз в неделю
Игры, чтение художественной литературы индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	15.35-16.35	15.35-16.35	15.30-16.35	15.30-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

**Режим дня (теплый период)**

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей на воздухе, игровая, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.00	7.00-8.07	7.00-8.16	7.00-8.27
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20 -8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры,	8.20-8.55	8.20-8.55	8.30-8.55	8.40-8.55
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Прогулка	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.00	9.00-12.30
2 завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.30-13.00
Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	13.00-15.00
Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35
Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная, игровая, трудовая детская деятельность, общение, индивидуальная работа с детьми.	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

**3.5 Режим двигательной деятельности**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4- лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	<b>а) В помещении</b>	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	<b>б) На улице</b>	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
<b>Физкультурно -</b>	<b>а) утренняя гимнастика</b>	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	<b>б) подвижные,</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

<b>оздоровительная работа в режиме дня</b>	<b>спортивные игры и упражнения на прогулке</b>	2 раза (утром и вечером) 15-20	2 раза (утром и вечером) 20-25	2 раза (утром и вечером) 25-30	2 раза (утром и вечером) 30-40
	<b>в) физкультминутки (в середине статического занятия)</b>	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	<b>а) физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	<b>б) физкультурный праздник</b>	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	<b>в) день здоровья</b>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	<b>а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	<b>б) самостоятельные подвижные и спортивные игры</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.6. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

	<b>Время</b>	<b>Формы и методы</b>
<b>Понедельник</b>	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.00	Консультации для родителей
	9.00-9.20	Групповое занятие с группой № 3
	9.20-10.20	Подготовка к занятиям. Работа с документацией.
	10.20-10.50	Групповое занятие с группой № 4
<b>Вторник</b>	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.00	Индивидуальная работа с воспитанниками
	9.00-9.25	Подготовка к занятиям. Работа с документацией
	9.25-9.40	Групповое занятие с группой № 2
	9.55-10.10	Индивидуальная работа с воспитанниками
	10.10-11.00	Работа с документацией
<b>Среда</b>	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.00	Подготовка оборудования для занятий на улице
	9.00-9.20	Групповое занятие с группой № 3
	9.25-9.40	Групповое занятие с группой № 2
	9.45-10.10	Индивидуальная работа с воспитанниками
	10.10-10.35	Групповое занятие с группой № 4
	10.35-11.05	Групповое занятие с группой № 5
<b>четв</b>	8.00-8.39	Утренняя гимнастика по группам
	8.40-9.00	Подготовка к занятиям

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

	9.00-9.20	Групповое занятие с группой № 5
	9.20-10.00	Консультации для педагогов
	10.00-10.20	Работа с документацией
	10.20-11.00	Индивидуальная работа с воспитанниками
	Пятница	8.00-8.39
8.40-9.00		Индивидуальная работа с воспитанниками
9.00-9.20		Групповое занятие с группой № 3
9.25-9.40		Групповое занятие с группой № 2
9.10-11.00		Выход с детьми в бассейн

## 4. Информационно-методическое обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение рабочих учебных программ предполагает информацию об обеспеченности программы всем необходимым материалом, оборудованием, техническими и иными средствами обучения. Для полноты восприятия и проектирования необходимых условий реализации рабочей учебной программы уместней представлять материал в таблице

### 4.1 Программный комплекс

	Наименование программы	Автор
<b>2.1</b>	<b>«Физическое развитие»:</b>	
	<b>Физическая культура в детском саду. Система работы в группах детского сада.</b>	Л.И. Пензулаева
	<b>Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017. – 52 с.</b>	Л.Н. Волошина и др.

### 4.2 Учебно-методический комплекс

1. Божович Л.И., *Личность и ее формирование в детском возрасте* – СПб, 2008.
2. Степаненкова, Э. Я. *Физическое воспитание в детском саду: программа и метод, рекомендации* / Э. Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- 3.

### 4.3 Материально техническое оснащение

№	Наименование	Содержание
<b>1</b>	<b>Оборудование</b>	<b>1.Мячи:</b> Баскетбольные (10шт), Волейбольные (12шт), Резиновые (20шт), набивной мяч (1шт), прыгуны (2шт); <b>2.Силовые тренажеры:</b> гантели (500гр-15шт., 700гр-15шт), эластичные ленты (25шт), гелевые кистевые эспандеры (10 наборов), эспандер «Бабочка» (25шт),



		турник (1 шт.), диномометр(2шт.); <b>3. Инвентарь для утренней гимнастики:</b> гимнастические палки(40шт.), флажки(40шт.), кегли(30шт.); <b>4.Инвентарь для ОРУ:</b> коврики(25шт.), мягкие шнуры (15шт.), скакалки (20шт.), обручи (30см-12шт, 40см-8шт, 50см-10шт), дуги (6шт.); <b>5. Прочее:</b> мешочки для метания (350гр-33шт.), шнуры (8шт.), шайба(1шт.), набор для метания-гусь и кольца(1шт.), маты мягкие(2шт.), тоннель(1шт.), батут(1шт.), турник(1шт.), конусы(5шт.), парашют(1шт.), лыжи с палками (25шт.), палатки(5 шт.), шагомеры(5шт.), компасы(3шт.), рюкзаки(30шт.), секундомер(1шт.).
2	<b>Информационно-технические средства обучения</b>	Мультимедийное оборудование Экран Музыкальный центр Диски

### 5. Список используемой литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
3. Зырянова А.В. Методические рекомендации по организации и проведению экспертизы примерных основных образовательных программ всех уровней общего развития. Москва, 2013.
4. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М«Мозаика Синтез», 2005
5. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». М,ТЦ«Сфера», 2008
6. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО»,2007
7. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Пособие. М.Арунова, М. «Просвещение», 2006
8. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», М.ООО ТИД,2007
9. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы иконспекты. Под ред. Т.С.Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007
10. «Здоровячок».Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонова, Е.М.Сергиенко,Воронеж, 2007
11. «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н.Дедулевич, М.«Просвещение», 2007
12. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦСфера», 2004
13. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детейдошкольного возраста», М. «Просвещение», 1985

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
Города Губкина Белгородской области

14. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы». СПб, «ДЕТСТВОПРЕСС», 2005
15. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников», М «ВАКО», 2005
16. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду», М. «Айрис-пресс», 2005
17. «Малыши, физкульт-привет!». М. «Скрипторий 2003», 2006
18. Миняева.С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2007
19. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». Е.Ю.Александрова. Волгоград, 2007
20. Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2006
21. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет. М, «Владос», 2003
22. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
23. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
24. Сивцова А.М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
25. Система мероприятий по оздоровлению детей о ДОУ. М.Н.Кузнецова, М «Айрис-пресс», 2007
26. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
27. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет». М, «ГНОМ и Д», 2004