

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол
от 31.08.2023 № 1

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей (законных
представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2023г. №)

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №10
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 № 164
Заведующий
/А.В.Михайлова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для средней группы
общеразвивающей направленности
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №10 Невского района
Санкт-Петербурга
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Саленек Анастасия Игоревна

Санкт-Петербург
2023 г.

Аннотация

Рабочая программа (далее - Программа) разработана для детей средней группы общеразвивающей направленности (4-5 лет)

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса группы, которая состоит из трех разделов: целевой, содержательный и организационный.

Нормативной базой для составления программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу с 01.09.2020);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.);
- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 10 общеразвивающего вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – Программа).

В Целевом разделе раскрыты цели, задачи, принципы и подходы к формированию программы, психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей группы, планируемые результаты освоения Программы, в соответствие с ФГОС ДОУ и учетом психофизического развития детей.

При реализации рабочей программы приоритетными являются следующие задачи:

забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка; создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству; Задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, познавательно исследовательской, коммуникативной, продуктивной, трудовой, музыкальной.

При построении программы опирались на следующие принципы: поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; учет этнокультурной ситуации развития детей.

В Содержательном разделе раскрыто содержание образовательной работы с детьми по 5 образовательным областям:

- социально-коммуникативное развитие,
- познавательное развитие,
- речевое развитие,
- физическое развитие,
- художественно-эстетическое развитие

Раскрыта система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения «Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 Невского района Санкт-Петербурга» организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Организационный раздел раскрывает режим пребывания воспитанников в группе, структуру реализации образовательной деятельности (совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, индивидуальный маршрут развития ребенка), максимально допустимую образовательную нагрузку воспитанников группы (занятия), создание развивающей предметно-пространственной среды группы, методическое обеспечение образовательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы: с 01.09. 2023 по 31.08.2024 г.

Важнейшим условием реализации программы является взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Для реализации рабочей учебной программы имеется учебно-методическое и информационное обеспечение.

Рабочая программа адресована воспитателям, инструктору по физической культуре, другим специалистам, родителям (законным представителям) обучающихся.

ОГЛАВЛЕНИЕ		
1.	Целевой раздел	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	13
1.3	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	13
2.	Содержательный раздел	15
2.1	Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей (4-5 лет)	15
2.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе (4-5 лет)	19
2.3	Примерный план мероприятий на 2023-2024 учебный год	22
2.4.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников, с социальными партнерами	23
2.5	Развернутое планирование занятий по физической культуре в средней группе (4-5 лет)	24
3	Организационный раздел	37
3.1	Структура реализации образовательной деятельности. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия)	37
3.2	Режим дня и распорядок	39
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды	43
3.4	Материально-техническое обеспечение Программы	43
3.5	Методическое обеспечение	44
	<i>Приложение 1</i> Дистанционное обучение	47
	Приложение 2 Ранняя профориентация	56

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Цель	<ul style="list-style-type: none">- реализация содержания «Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 Невского района Санкт – Петербурга» в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО)- разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- становления у детей ценностей здорового образа жизни;– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;– формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на

	<p>основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия; - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; <p>- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.</p>
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p><i>Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 2) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 3) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; 4) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; 5) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 6) 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); 7) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 8) сотрудничество ДОО с семьёй; 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.
<p>Основными подходами к формированию</p>	<p>- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;</p>

<p>ию Программы являются</p>	<ul style="list-style-type: none"> - интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка; - индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку; - личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей; - средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.
<p>Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет</p>	<p>В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. не закончен. У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные</p> <p>Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.</p> <p>Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц</p>

	<p>увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станочная сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.</p> <p>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.</p> <p>К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.</p> <p>Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность дошкольников к шуму.</p> <p>На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Преобладает процесс возбуждения</p> <p>В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.</p> <p>Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.</p> <p>Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):</p>

<p>освоения программы</p>	<p><i>Физические качества:</i>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.</p> <p>Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигательные умения и навыки. • Двигательно-экспрессивные способности и навыки. • Навыки здорового образа жизни. <p><i>Планируемые результаты освоения программы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов</p>	<p>Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, 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.

	<p>4. Педагогическая диагностика в ДООУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)</p> <p>Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.</p> <p>Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы(документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16) - Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (2018-2025 годы), утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642; - Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступившими в силу с 01.09.2020); - Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.); - Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 Невского района Санкт-Петербурга-Устав и другие локальные акты ГБДОУ - ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО)
<p>Срок реализации Рабочей программы</p>	<p>2023-2024 учебный год</p> <p>(с 01.09. 2023 по 31.08.2024)</p>
<p>Особенности осуществлен</p>	<p>Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию</p>

<p>ия образовательного процесса</p>	<p>гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.</p> <p>В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте. Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.</p> <p>Особенности контингента обучающихся – дети старше-подготовительной группы. Важно отметить, что контингент детей, осваивающий программу, владеет русским языком.</p> <p style="text-align: center;">Физическая культура</p> <p>Основной формой работы по физическому воспитанию детей остается организация непрерывной образовательной деятельности с детьми, которая дополняется закаливающими процедурами, подвижными играми, спортивными упражнениями, физкультминутками, бодрящей гимнастикой и упражнениями после сна. С детьми проводятся спортивные досуги, праздники и развлечения. В этом возрасте детей интересует вопрос, почему надо выполнять движения так, а не иначе, они понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Продолжается формирование у детей правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время подвижных игр и физических упражнений дети учатся соблюдать игровые правила, проявлять самостоятельность, двигательную активность, интерес к подготовке места занятий и последующей уборке его. В старшей группе для детей особое внимание обращается на обучение их соблюдению правил безопасного поведения в подвижных играх при обращении со спортивным</p>
--	---

инвентарем.

Климатические.

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс Образовательного учреждения включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. Для этого в тематический план образовательной работы включаются специальные темы, направленные на формирование здорового образа жизни, на знакомство детей с особенностями местного климата путем наблюдений и несложных элементов познавательно-исследовательской деятельности. Программа учитывает риски, связанные с климатическими особенностями Санкт-Петербурга (большое количество пасмурных и ветреных дней; нестабильность установления снежного покрова в зимний период и т.п.). Поэтому Программа дает возможность педагогам осуществлять гибкий подход в реализации задач физического развития детей. Так, Программа не предусматривает практического овладения детьми катания на лыжах, санках, езды на велосипеде, роликовых коньках в период пребывания детей в детском саду. Также Программа не предусматривает решения задач по обучению детей плаванию (отсутствие бассейна).

Организационные.

Для наиболее успешной реализации Программы, в контексте изменяющегося социального запроса в области дошкольного образования, в группе работает родительский комитет

Демографические.

Современные тенденции изменения системы образования, выражающиеся в стремлении к равноправным, партнерским отношениям между всеми участниками образовательных отношений, определяют необходимость развития активных форм взаимодействия детского сада и семей воспитанников. Основной целью такого взаимодействия является: осуществление разностороннего развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности. Для реализации поставленной цели в содержании работы с родителями (законными представителями) учитывается раздел Программы «Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников».

1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К четырем-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.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности группы на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. Целевые ориентиры, представленные в Программе:

–не подлежат непосредственной оценке;

–не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;

–не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;

–не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

–не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических

действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

- внутренняя оценка, самооценка группы;
- внешняя оценка группы, (родителями, администрацией, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка).

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в Организации является оценка качества психолого-педагогических условий реализации Программы.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив группы.

Система оценки качества предоставляет педагогам материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений Программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Система оценки качества дошкольного образования:

- должна быть сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в Организации в пяти образовательных областях, определенных Стандартом;
- учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;
- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы группы;
- исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;
- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как оценку педагогами собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в группе, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивид. достижения детей в контексте обр. обл. "Физическое развитие".	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей

4-5 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; 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; 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 2x5 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; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие 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; поднятие 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 поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; 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).

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». *С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». *На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

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

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

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

5) *Активный отдых*

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

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

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

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

оздоровительные мероприятия.

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

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

- учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;
- формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

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

Бег. Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким

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

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения.

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

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

Ходьба на лыжах. 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, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

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

В результате, к концу 5 года жизни ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

2.3 Примерный план мероприятий на 2023-2024 учебный год

Дата	Наименования праздника (события)	Варианты итоговых мероприятий
сентябрь	Педагогическая диагностика (мониторинг)	
Октябрь	Я знаю ПДД	Квест
Ноябрь	День народного единства Толерантность	Развлечение «Игры России»
Декабрь	Новый год	Праздник «Новогодняя Ёлка»
января	Зимние забавы	спортивное развлечение
23 февраля	День защитника Отечества	Спортивный праздник с привлечением родителей
Февраль-март	Квест ПДД	Тематическое занятие
март	Мамины помощники	Тематическое занятие
1 апреля	ГТО	Выставка рисунков на тему ГТО Сдача детских нормативов ГТО
12 апреля	День космонавтики	Развлечение с привлечением родителей
Апрель	Путешествие в царство рыб	Тематическое занятие
Май	Джунгли зовут Я живу в Санкт-Петербурге	Спортивное развлечение Тематическое занятие

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников и с социальными партнерами

Месяц	Основные мероприятия с родителями				
	Фронтальные	Подгрупповые	Индивидуальные	Наглядная агитация	Другие формы
IX		Групповые родительские собрания «Физическое развитие ребенка дома и в детском саду»	Изучение семей.	Оформление стендов группы. Рубрики «Подвижные игры в выходной день»	
X	Общее родительское собрание «Д/с – наш общий дом» «Режим двигательной активности ребенка»	Доклад «Формирование правильной осанки ребенка»	Собеседование индивидуальное физическому развитию ребёнка	Оформление уголка «Расти здоровым»	«Папа, мама, я – спортивная семья»
XI		«Игры народов России»	Собеседование с родителями о здоровье и развитии детей	Стенд «ФК на прогулке»	
XII		«Игры детей дома и в детском саду»			выставка рисунков «Здоровая семья»
I	Школа молодой семьи «Как организовать правильное питание ребёнка дома»				«Зимние забавы»
II		Собеседование «Правильная осанка ребенка»			
III				Детям о спорте	
IV		Групп. родит. собрания «Чему мы научились»		Информация «Наши достижения»	
V	Общее родит. собрание «Итоги работы в уч. году»			Оформление стендов по итогам работы	

2.5. Развернутое планирование занятий по физической культуре

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- 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.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

<i>Сентябрь</i>	
Задачи	Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве сохраняет равновесие при ходьбе и беге по прямой, извилистой дорожке, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, прыгать на 2-х ногах (<i>физическая культура</i>), проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, понимает о необходимости соблюдения правил безопасности в зале, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре (<i>физическая культура, коммуникация, безопасность</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс с осенними листочками	Комплекс с осенними листочками	С хлопками	С хлопками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (15см.) 2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног. 3. Прокатывание мячей друг другу между предметами	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной 3. 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд.	1. Прокатывание обручей друг другу по прямой. 2. Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (диаметром -12-15 см). 3. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 6-7 кубов, руки за спиной.	<u>Диагностика</u> Спортивный досуг «По тропинке в лес пойдём»
Подвижные игры	«Найди свою пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»

3-я часть Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба руки за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»
Октябрь				
Задачи				
Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей, Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, прокатывают обруч в заданном направлении (<i>физическая культура</i>), проявляет положительные эмоции при физической активности; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, проведении подвижной игры, стараются танцевать выразительно и пластично (<i>физическая культура, коммуникация, социализация, безопасность, музыка</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом враспынную, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 1	Комплекс № 1	С обручами	С обручами

<p>2-я часть Основные движения</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге (поочередно на левой и на правой), с поворотом кругом на двух ногах. 2. Прокатывание обручей друг другу между предметами (40-50 см) 3. Ползание на средних четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 метров) 2. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед. 3. Прокатывание обруча друг другу между предметами</p>	<p>1. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками 2. Ходьба по шнуру, по прямой, «змейкой» и по кругу, руки за головой. 3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.</p>	<p><u>Работа по подгруппам</u> 1. Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой Спортивный досуг «Веселые обезьянки»</p>
---	---	--	--	---

<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кот и мыши»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«Совушка»</p>	<p>«Карусель»</p>
<p>3-я часть Малоподвижные игры</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Пальчик-мальчик»</p>	<p>«Танец утят»</p>	<p>«Угадай, чей голосок?».</p>	<p>«Пузырь»</p>

Ноябрь

Задачи

Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании вдруг другу. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при подлезании под веревку, воротики боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях (*физическая культура, безопасность*), имеет представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, проявляет доброжелательное отношение к окружающим (*здоровье, коммуникация, социализация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании врассыпную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 2	Комплекс № 2	Комплекс № 3	Комплекс № 3
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на двух ногах через шнур. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой стоя на коленях	1. Ходьба по прямой, по дорожке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах поочередно через 3-4 линии 3. Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой между предметами сидя потурецки.	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Подлезание под веревку правым, левым боком. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам. 3. Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 4050 см)	1. Ходьба по доске перешагивая через предметы руки в стороны. 2. Подлезание под воротики правым, левым боком 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя рук <i>Спортивно-музыкальный досуг к дню России «Гуси-лебеди»</i>
Подвижные игры	«Самолёты»	«Быстрее к своему флажку»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Нитка-иголка»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
<i>Декабрь</i>				
Задачи				

Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Умеет перестраиваться в две, три колонны, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч вверх, о землю и ловля его двумя руками, пролезать в обруч, прыгать вверх с касанием предмета (*физическая культура*), соблюдает технику безопасности при беге, подбрасывании мяча, ходьбе по гимн. скамейке, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в совместной игре, в танцах согласует движения в музыкой, помогают при уборке инвентаря (*коммуникация, социализация, музыка, труд*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой врассыпную. Бег: в парах в чередовании с б. врассыпную, х. и прыжками на месте, в движении.			
Общеразвивающие упражнения	С большими обручами	С большими обручами	С мячами	С мячами
2-я часть Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками) Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. Пролезание в обруч 	<p><u>Работа по подгруппам:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (одной, двумя руками). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> Перелезание гимн. скамейки боком Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики. Прыжки вверх с целью достать предмет (на месте, с разбега). 	<ol style="list-style-type: none"> Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Перелезание гимн. скамейки боком – подлезание под воротики – перелезание скамейки боком Ходьба по скамейке, руки на поясе, перешагивая кубики.

				Спортивный досуг «Ловкие жонглеры»
Подвижные игры	«Трамвай»	«Мы - весёлые ребята»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры	Танец «Веселые путешественники»	«Ровным кругом».	Ходьба в колонне по одному	Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»
Январь				
Задачи				
Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Владеет умением передвигаться между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, знает понятие «дистанция»; владеет соответствующими возрасту основными движениями, старается приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании (<i>физическая культура</i>), выполняет танцевальные движения учитывая характер музыки, самостоятельно выполняет поручения, преодолевает небольшие трудности, проявляет инициативу и творчество в играх, проявляет активность при выполнении упражнений и заданий, понимает, что необходимо укреплять здоровье (<i>музыка, труд, физическая культура, здоровье</i>).				
1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12	
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами. Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями.			
Общеразвивающие упражнения		С игрушками	Комплекс № 4	Комплекс № 4

2-я часть Основные движения	Зимние каникулы	1. Спрыгивание со скамейки на мат на полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вниз 3. Перелезание гимн. скамейки боком – прыжки на 2-х ногах – перелезание скамейки боком.	<u>Неделя спорта</u> 1. «Ловкие ребята» 2. «Мой мячик озорной» 3. «Мы – спортсмены»	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги на мат в обруч. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.
---------------------------------------	------------------------	--	--	--

Подвижные игры		«Карусели»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
3-я часть Малоподвижные игры		Слово и движение «За дровами мы идем»	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	Слово и движение «На дворе у нас мороз»

Февраль

Задачи

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может отбивать мяч о пол (*физическая культура*); проявляет положительные эмоции при физической активности, соблюдает элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (*социализация, коммуникация*).

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Виды детской деятельности

1-я часть Вводная	Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу.			
Общеразвивающие упражнения	В парах	В парах	Комплекс № 5	Комплекс № 5
2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Лазание по гимн. стенке произвольно 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен – ходьба по гимн. скамейке - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20 см).	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз с высоким подниманием колен. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Прыжки на 2-х ногах через 2 предмета поочередно – бег до кегли. 2. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 3. Лазание по гимн. стенке произвольно	1. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. 2. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно – пролезание в воротики – бег на место в колонне 3. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. <i>Спортивно-музыкальный</i>

				<i>досуг «Мы - защитники»</i>
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
3-я часть Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «По реке плывет кораблик»	Слово и движение «Мы на лыжах в лес пойдём»	«Ножки мёрзнут». Ходьба приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

Март

Задачи

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
Соблюдает правила безопасности при метании в цель, выполнении прыжков в длину с места; умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может ползать по наклонной доске (<i>безопасность, физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу (<i>социализация, коммуникация</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в чередовании с ходьбой.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	С малым мячом
2-я часть Основные движения	<i>Работа по подгруппам</i> 1. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку 2. Ходьба с перешагиванием через кирпичики 3. Прыжки на 2-х ногах через 3 предмета поочередно	1. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 2. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн. стенку. 3. Ходьба с перешагиванием	1. Прыжки в длину с места (фронтально) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз). 3. Ползание по наклонной доске с переходом на гимн.	1. Ходьба по гимнастической скамейке сгибая руки к плечам 2. Прыжки в длину с места (фронтально) 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой руками (раст.-2м, 5-6 раз).
	– пролезание в воротики	через мячи	стенку.	Спортивный досуг «Лихие моряки» «Бездомный заяц»
Подвижные игры	«Совушка»	«Лягушки и цапля»	«Птички и кошки»	

3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Рябинка», «Шли утята»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Пальчиковая гимнастика «Кораблик»
<i>Апрель</i>				
Задачи				
<p>Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с переходом с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам.</p>				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)				
<p>Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; принимает правильное и.п. и замах при метании предметов на дальность; энергично отталкивается в прыжках в длину (<i>безопасность, физическая культура</i>); готов соблюдать правила в совместных играх, старается договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, проявляет инициативу в оказании помощи товарищам (<i>социализация, коммуникация</i>).</p>				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	<p>Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. врассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за руки.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 6	Комплекс № 6	Комплекс № 7	Комплекс № 7
2-я часть	<i>Работа по подгруппам</i>	1. Метание предметов на	1. Прыжки через	1. Ходьба по

Основные движения	1. Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой приставными шагами – пролезание под дугу не касаясь пола руками.	дальность (3,5 – 6,5м) 2. Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой приставными шагами 3. Ходьба по гимнастической	короткую скакалку на двух ногах на месте 2. Метание предметов на дальность (3,5 – 6,5м) 3. <u>Полоса препятствий:</u> Ползание по наклонной	гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть. 2. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте 3. Метание предметов на
--------------------------	---	---	---	--

	2. Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки на пояс. 3. Прыжки в длину с места (фронтально) «Кто дальше»	скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот.	доске с переходом на гимн. стенку - Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой - Ходьба с перешагиванием через мячи	дальность (3,5 – 6,5м) Спортивный досуг «Космическое путешествие»
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«День и ночь»	«Лягушки»	«Мышеловка»
3-я часть Малоподвижные игры	Слово и движение «Мы летим над облаками»	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Танцевальные движения «Весёлые лягушата».

Май

Задачи

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений)

Сохраняет равновесие при ходьбе по гимн. скамейке, может лазать по наклонной лестнице выполняя правильный хват за перекладину, согласовывает движения рук и ног в прыжках на скакалке (<i>физическая культура</i>); проявляет положительные эмоции при физической активности, знает о технике безопасности при метании, проявляет старательность при выполнении диагностических заданий, проявляет интерес к рассказам о праздновании «Дня Победы» (<i>безопасность, социализация, коммуникации, познание</i>).				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменной направленности и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с х. в рассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег.			
Общеразвивающие упражнения	Комплекс № 8	Комплекс № 8	На гимнастической скамейке	На гимнастической скамейке
2-я часть Основные движения	<u>Диагностика</u>	1. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки на пояс, на середине – присесть. Спортивно-музыкальный досуг «День Победы»	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (раст.-1,5 – 2 м) 2. Лазание по наклонной лестнице прикрепленной к гимн. стенке, переход на нее, перелезание с пролета на пролет приставными шагами 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Зайцы и волк»	«Кролики»	«У медведя во бору»
3-я часть Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система образовательной деятельности на 2023 – 2024 учебный год. Максимально допустимый объем нагрузки в средней группе

Средняя группа								
	Физическая культура (в том числе на прогулке- 1 раз в неделю) (вторник, четверг, пятница)	инструктор по физической культуре	3	660	ПХ-12 XX-14 XXI- 12 XXII- 12 II-10 III-12 III- 12 IV-13 VV-13	2240, 280, 240, 240, 200, 240, 240, 240, 260, 260	1110	2200
Физическое развитие	Продолжительность в минутах	20						
	Перерыв между периодами непрерывной непосредственно образовательной деятельности	10						

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Расписание занятий средней группы на 2023-2024 уч. год

День недели	Первая половина дня	Вторая половина дня
понедельник	<p style="text-align: center;">9.15 – 9.35 Познавательное развитие (представления о себе, об окружающем природном мире, о мире людей и рукотворных материалах)</p> <p style="text-align: center;">9.45-10.05 Художественно-эстетическое развитие (музыка)</p>	
вторник	<p style="text-align: center;">9.15 – 9.35 Познавательное развитие (элементарные математические представления)</p> <p style="text-align: center;">9.45 – 10.05 Физическое развитие (физическая культура)</p>	
среда	<p style="text-align: center;">9.15 – 9.35 Художественно-эстетическое развитие (лепка/аппликация)</p> <p style="text-align: center;">9.45-10.05 Художественно-эстетическое развитие (музыка)</p>	
четверг	<p style="text-align: center;">9.15 – 9.35 Речевое развитие (развитие речи)</p> <p style="text-align: center;">9.45 – 10.05 Физическое развитие (физическая культура)</p>	
пятница	<p style="text-align: center;">9.15 – 9.35 Художественно-эстетическое развитие (рисование)</p> <p style="text-align: center;">11.25-11.45 Физическое развитие (физическая культура на улице)</p>	<p style="text-align: center;">15.40 – 16.00 Музыкальный досуг (по чётным неделям)</p>

3.2. Режим дня и распорядок

Режим дня средней группы №3 (4-5 лет) общеразвивающей направленности
на 2023-2024 уч.год
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	9.00–9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15–10.05
Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.05–10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	10.30–12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная и совместная деятельность педагога с детьми	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00- 18.30
Самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой.	18.30–19.00

Режим дня средней группы №3 (4-5 лет)
общеразвивающей направленности на 2023-2024 уч.год
(на холодный период года при неблагоприятных погодных условиях)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	9.00–9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15–10.05
Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.05–10.30

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, гигиенические процедуры (см.примечание)	10.30–12.00
Подготовка к обеду. Обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-16.00
Игры, самостоятельная и совместная деятельность педагога с детьми	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки (см.примечание)	17.00- 18.30
Самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	18.30–19.00
Примечание: при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»)	

**Режим дня средней группы №3 (4-5 лет) общеразвивающей направленности
на 2023-2024 уч.год
(теплый период года)**

Режимные моменты	Время
Прием детей на улице, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика, возвращение в группу (при неблагоприятных погодных условиях прием детей осуществляется в группе)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30–9.00
Игры. Выход на прогулку	9.00-9.15
Занятия в игровой форме (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты) *понедельник, среда-физкультура на улице *вторник, четверг-музыка *пятница - досуг (при неблагоприятных погодных условиях в зале)	9.15–9.35
Самостоятельная деятельность детей. Возвращение в детский сад, гигиенические процедуры.	9.35-10.05
Подготовка к завтраку. Второй завтрак	10.05–10.30
Подготовка к прогулке, прогулка (при неблагоприятных погодных условиях время прогулки сокращается). Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная деятельность детей	10.30-12.00

Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	13.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей (при неблагоприятных погодных условиях время прогулки сокращается).	16.00-18.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.30-19.00

Режим двигательной активности для детей средней группы на 2023-2024 уч. год		
Формы	Виды	Количество и длительность (в мин.)
		4-5 лет
Физкультурные Занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 25
	б) на улице	1 раз в неделю 20
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 2-3
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный Отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин.

	в) деньздоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Режим двигательной активности детей 6-7 лет на 2022-2023 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах)
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 30-35 мин
	на улице	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10-12 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и	Ежедневно

	спортивные игры	
--	-----------------	--

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды музыкально-спортивного зала Образовательная область «Физическое развитие»	
	Содержание работы	Срок (месяц)
1	Оформление центральной стены к досугу «Здравствуй, Детский сад!»	IX
2	Приобретение пособий: конусы, мешочки, кубики, наборы для игры в гольф, набор для игры в хоккей	X
3	Картотека подвижных игра народов России и мира	XI
4	Атрибуты для зимних развлечений	XII
5	Атрибуты для тематического занятия	I
6	Оформление зала к Дню защитника Отечества	II
7	Атрибуты для тематического	III
8	Оформление зала к Дню космонавтики. Атрибуты для тематического занятия «Космическое путешествие»	IV
9	Подбор наглядного материала по видам движений	V

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы в музыкально-спортивном зале

№п/п	Для развития ОРУ, ОВД, подвижных игр	пособия (кол-во)	наглядный материал
1	гимнастическая стенка	6 пролетов	Картинки и плакаты по физической культуре и спорту, ПДД, Дню космонавтики, к Дню защитника Отечества и др.
2	обручи	25 штук	
3	дуги для подлезания	6 штук	
4	палки	25 штук	
5	кегли	1 набор	
6	Мячики большого диаметра	20 штук	

7	маты	3
8	коврики	15
9	Модули мягкие	1 набор
10	набивные мешочки	20штук
11	конусы	10 штуки
12	набор для игры «кольца»	3 набора
13	Гимнастическое бревно	1 набора

3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Физическая культура
1	Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ, АрисПрессМ,2005.
2	Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика М., 2014.
3	Анашкина Л.П. Детские подвижные игры народов СССР – М., 1988.
4	Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет - Волгоград, 2010
5	Банникова Л.П Программа оздоровления детей в ДОУ. – М., 2008.
6	Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. - М., 1988.
7	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа -М., 2010.
8	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная группа - М., 2014.
9	Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка - М., 2001.
10	Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду»-М.,2005.
11	Моргунова О.Н. Физкультурно –оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж., 2005
12	Нищева Н.В. О здоровье дошкольников. - СПб., 2006

13	Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. — СПб.: КАРО, 2006.
14	Овчинникова Т.С.,Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь, 2002.
15	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе, М.,1983.
16 17	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) -М.,2002.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. -М.,2004.
18	Полтавцева Н.В., ГордоваН.А.Физическая культура в дошкольном детстве. – М., 2005.
19	Потапчук А.А. Правильная осанка. Спутник руководителя физ. воспитания ДОУ. - СПб, 2005.
20	Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб. 2001
21	Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей от 2-7 лет – М., 2006.
22	Попова М.Н. Двигательно-игровое пространство в группе детского сада – СПб, 2002.
23	Реутский С. Физкультура про другое от простого к сложному – СПб, 2006.
24	Узорова О.В., Нефедова Е.А. Пальчиковая гимнастика – М., 2003
25	Фокина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду - М., Просвещение,1984.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни гигиене

1	Зайцев Г. К. Уроки Айболита Раста здоровым. — СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
2	Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. — СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
3	Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: Укрепление организма. — СПб: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2006.
4	Иванова А.И. Естественно -научные наблюдения и эксперименты в детском саду. - М., Человек, 2005. Князева О.А., Козлова С.А. «Мой организм»-М.,Владос,2001.

5	Нищева Н.В. О здоровье дошкольников- М., 2006
6	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. - М., 2005.

**Дистанционное обучение
детей старше-подготовительной группы общеобразовательной направленности**

Тематическое планирование			Ссылки на интернет ресурс
Сентябрь	1-2-3 недели	Диагностика Осень (урожай: овощи, фрукты, ягоды, грибы)	Проведение онлайн конкурса (упражнения, направленные на определение общей физической подготовленности детей) Онлайн.
	4 неделя	Осень (сельскохозяйственный труд)	<p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=29&v=0u-efKf3V3U&feature=emb_logo презентация о здоровом образе жизни.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hRMsbkeTy7E Зачем нужна зарядка?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Что такое осанка.</p> <p>Пролезание под резину (шнур) боком, не задевая за край резины (шнура), упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость и глазомер. Онлайн.</p>
Октябрь	1 неделя	Осень в лесу	<p>Сделай сам спортивный инвентарь. Конкурс на лучший массажный коврик, сделанный своими руками.</p> <p>Учить ходьбе приставным шагом по шнуру (канату) на полу. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Онлайн</p>
	2 неделя	Я и моя семья	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы, закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании, повторить

			<p>перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствие. Онлайн. «Мой день. Что такое режим дня» Дать представление о режиме дня, познакомить детей с гигиеническими требованиями к режиму дня. Воспитывать интерес к окружающему миру. https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs</p>
	3 неделя	Азбука безопасности	<p>Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель, упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.. Онлайн. «Сон и его значение для здоровья человека» Раскрыть значение сна для здоровья человека. Сформировать представления о том, что сон является составной частью режима дня. https://www.youtube.com/watch?v=LT_1P_zwnqQ</p>
	4 неделя	Мой дом	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы, повторить пролезание под шнур (резину) боком, упражнять в равновесии и прыжках, медленном, развивать внимание. Онлайн.</p>
Ноябрь	1 неделя	Что за город на Неве?	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, разучить переключивание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, развивать ловкость и координацию движения. Онлайн. «Улыбка и её роль в жизни человека». Формировать знания о роли настроения в сохранении и укреплении здоровья человека. Дать понятие о значении красивых зубов для красивой улыбки. Воспитывать у детей желание быть веселыми, добрыми, улыбчивыми. https://www.youtube.com/watch?v=m0CXrqOq4sI https://www.youtube.com/watch?v=2ZES6RdlnpQ</p>

	2 неделя	Что за город на Неве (транспорт)	<p>Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами, учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, упражнять в ведении мяча. Онлайн.</p> <p>«Чистота – залог здоровья»</p> <p>Закреплять знания и умения детей по соблюдению личной гигиены, прививать навыки аккуратного общения с принадлежностями для личной гигиены, воспитывать стремление к чистоте.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Huu4c6DoZ_4</p>
	3 неделя	Что за город на Неве (профессии)	<p>Упражнять в ходьбе между предметами (змейкой), повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места, упражнять в пролезании через резину (веревку) с мячом в руках, в равновесии.</p> <p>«Микробы и вирусы»</p> <p>Учить детей заботиться о своём здоровье, дать представление о микробах, их вреде. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-EpH6MzMHsc</p>
	4 неделя	Россия- моя страна	<p>«С кочки на кочку» - учить детей перебираться с одной стороны комнаты на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.</p> <p>«Быстрее по местам» - развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу; упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.</p> <p>«Накинь кольцо» - развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений; упражнять в метании.</p> <p>« Подружись с зубной щеткой»</p> <p>Продолжить знакомить с правилами личной гигиены; дать представление о назначении и строении зубов.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bGCkPoW9BcA</p>

Декабрь	1 неделя	Зима (признаки)	<p>«Снежный ком» - учить формировать комки из бумаги и бросать в ведро. последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами.</p> <p>«Витаминная семья» (« СтранаВитаминия») Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах. Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c</p>
	2 неделя	Зима Как живет лесной народ?	<p>Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>«Попади в обруч» - учить детей метать мячик в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.</p> <p>«Питание» Дать представление о питании. Учить соблюдать правила и режим питания</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FISOqGW3S_I</p>
	3 неделя	Азбука вежливости	<p>«Не оставайся на полу» - развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила. Онлайн.</p> <p>Болезни и первая помощь» Продолжать формировать элементарные представления о здоровом образе жизни; уточнить знания о работе врача и медсестры; дать представление об оказании первой помощи и службе «03».</p>

			Онлайн.
	4 неделя	Готовимся к Новому году.	<p>Конкурс рисунков на тему: « Зимние виды спорта»</p> <p>Упражнять в равновесии и прыжках, развивать координацию движений.</p> <p>«Как уберечь себя от неприятностей в новогодние дни»</p> <p>Закрепить технику безопасного поведения, когда в доме находится елка.</p> <p>Онлайн.</p>
Январь	1 неделя	-----	
	2 неделя	Сказка к нам приходит...	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу.</p> <p>Разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Онлайн.</p> <p>Игры с родителями:</p> <p>«У кого мяч?» - развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры.</p> <p>«Мяч водящему» - учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.</p> <p>«Зимние виды спорта и техника безопасности при занятиях этим видом спорта»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3A1NO9DUbLk</p>

	3 неделя	Зимние забавы	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p> <p>«Как вести себя во время гололёда» Познакомить детей с правилами безопасности во время гололеда. https://www.youtube.com/watch?v=M1een5BoMcc&list=PL914141588C75E761&index=7&t=6s</p>
	4 неделя	Народная культура и традиции	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча. Игра с родителями: «Будь внимателен» - учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений. Онлайн.</p>
Февраль	1 неделя	Народная культура и традиции	<p>Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Показать мультфильм про ПДД. https://www.youtube.com/watch?v=FJ3HoeZCZIk</p>
	2 неделя	Азбука науки	<p>Разучивание спортивных движений и упражнений для записи видео роликов ко Дню Защитника Отечества. Онлайн.</p>
	3 неделя	Друзья спорта	<p>Создание видео ко Дню Защитника Отечества с участием детей и их родителей. воспитывать аккуратность и опрятность во внешнем виде; конкурс «Самый опрятный»; беседа «Чистота рук»; беседа по произведению</p>

			«Федорино горе» https://www.youtube.com/watch?v=GHppFnmDMtk
	4 неделя	Кто такие защитники отечества?.	Повторение упражнений: отбивание мяча от пола, броски мяча двумя руками от груди в цель. В онлайн режиме. Безопасность дома https://www.youtube.com/watch?v=CqLfgl8gVn8
Март	1 неделя	8 марта.	Создание видео «Зарядка с Мамой». Предложить родителям создать свой комплекс упражнений. Сбор материала, для создания видео.
	2 неделя	Весна (признаки)	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением, зигзагом, через предметы в онлайн режиме. Игра с мячом «съедобное- несъедобное» Просмотр видео https://www.youtube.com/watch?v=wSBf3iWfN-U
	3 неделя	Весна в лесу	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1022&v=u_ZyZvmaNBA&feature=emb_logo Знакомство с профессией – тренер. Упражнения на гибкость в онлайн режиме.
	4 неделя	Весна Посмотри, кто к нам прилетел?	Комплекс упражнений для детей и родителей на кровати в онлайн режиме. https://www.youtube.com/watch?v=ET838We_UvE
		Книга- наш лучший друг	
Апрель	1 неделя	Азбука здоровья	Разучивание танцевальной разминки в режиме онлайн. Запись видео. «Мои верные помощники»

			<p>Дать детям представление о роли органов чувств в жизни человека: глаза, уши, нос, язык, кожа; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму. https://www.youtube.com/watch?v=hhj-NJvxOKo</p>
	2 неделя	Космические герои	Создание костюмированного видео спортивного танца на тему «День космонавтики»
	3 неделя	Подводный мир	<p>https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=rSK2tlnNKgc</p>
	4 неделя	Веселый зоопарк Животные нашей планеты	<p>Разучивание: Прыжки на скакалке; Пролезание под резинкой в онлайн режиме.</p> <p>Прыгни - присядь» - учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.</p> <p>«Загони кубик» - учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка. Онлайн.</p> <p>«Дым опасен для здоровья»</p> <p>Расширить знания детей о влиянии загрязнения воздуха на здоровье человека. https://www.youtube.com/watch?v=DOLK8SswvrhE</p>
Май	1 неделя	День победы.	<p>Разучивание метания в цель, прыжки с места онлайн, создание видео. «Скелет и мышцы»</p> <p>Познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы. https://www.youtube.com/watch?v=4MUFWQyrLa4</p>

	2 неделя	Дорожная азбука.	Проведение конкурса «Прыжки с места» онлайн
	3 неделя	Лето Наши друзья насекомые	Знакомство с Олимпийцами Санкт-Петербурга http://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/sankt-peterburg/
	4 неделя	Лето. Цветочная клумба	Проведение конкурса «Многоборье» (метание в цель, пролезание под веревку, перепрыгивание через резину) онлайн, создание видео

=Примерный план работы по ранней профориентации детей старше-подготовительной группы общеразвивающей направленности.

Месяц	Тема недели	Профессия	Мероприятия, содержание работы
сентябрь	«Здравствуй, детский сад!»	Воспитатель Помощник воспитателя	Знакомство с профессией Помощник воспитателя в игровой форме. Командная игра «накрой на стол»
	«Чем мы занимались на отдыхе?»	Помощник воспитателя	Наблюдение за трудом помощника воспитателя. Командная игра «смети шарики в кружок»
	«Осень (Признаки осени)»	Дворник	Наблюдение за работой дворника.. Командная игра «Собери в мешочек листочки»
	«Осень (урожай: фрукты, ягоды, грибы)»	Продавец (овощей)	Загадки об овощах. Игра «съедобное- несъедобное»
	«Осень (сельскохозяйственный труд)»	Продавец (фруктов)	Загадки о фруктах. Командная игра «свари компот»
октябрь	«Осень в лесу»	Грибник	Подвижная игра «Грибник», «Прогулка в осеннем лесу».
	«Я и моя семья»	Профессия родителей	Подвижные игры «Мамины помощники»
	«Азбука безопасности»	Пожарный	Командная игра «Пожарная бригада»

	«Мой дом»	Строитель	Игра «Что нам стоит, дом построить»
ноябрь	«Что за город на Неве?»	Строитель	Игра «Городки»
	«Что за город на Неве? Транспорт»	Водитель	Развлечение ПДД. «В гостях у светофора»
	«Профессии»	Повар	Командная игра «Сварим суп», «Сварим компот»
	«Россия-моя страна»	Пограничник	Эстафеты «Попади в цель», полоса препятствий «Я и моя собака (игрушка)»
декабрь	«Зима»	Дворник	Игра «собери снежки лопатой»
	«Зима. Как живет лесной народ?»	Продавец (одежда и обувь)	Игра в командах «сороход»
	«Азбука вежливости»	Воспитатель	Игра «Двигайся-замри» где ребенок учит других делать упражнение
	«Новый год»	Музыкальный руководитель	Квест «Найдем семь нот»
январь	«Сказка к нам приходит»	Продавец (книги)	Развлечение «Сказочный лес»
	«Зимние забавы»	Инструктор по физической культуре	Беседа: «Знакомство с зимними видами спорта» Развлечение «Зимние забавы»

	«Знакомство с народной культурой и традициями»	Швея	
февраль	«Знакомство с народной культурой и традициями»	Швея	
	«Азбука науки»	Воспитатель	Игра «Двигайся-замри» где ребенок учит других делать упражнение
	«Друзья спорта»	Спортсмены	Беседа: «Что значит быть спортсменом» «Мой весёлый звонкий мяч» Игра: «Догони мяч». Игра «Отгадай вид спорта»
	«День Защитника Отчества»	Летчики, моряки, саперы, радисты	Праздник ко Дню Защитника Отечества
март	« 8 Марта»	Профессии наших мам	Физкультминутка «Профессии» Развлечение «Мамины помощники»
	«Весна» (Признаки)	Дворник	Физкультминутка «Мы во двор пошли гулять».
	«Весна в лесу»	Лесник	Игра «У медведя во бору»
	«Птицы весной»		Подвижная игра «Птицелов»
	«Неделя книги»	Продавец (книг)	Ролевая игра «В гостях у сказки»
апрель	«Азбука здоровья»	Врач	Разминка «Делайте зарядку- будете в порядке»

	«Космос»	Космонавт	Праздник ко Дню Космонавтики. «Космическое путешествие»
	«Подводный мир»	Рыбак	П/игра «Поймай рыбку»
	«Зоопарк»	Ветеринар	Пальчиковая гимнастика «Кто в Зоопарке живет»
	«День Победы»	Военные	Развлечение «Молодец-удалец»
май	День Победы	Летчик	Игра «Мы построим самолет»
	«Азбука дорожной безопасности»	Водитель	Развлечение ПДД
	«Лето. Насекомые»	Пчеловод	Чтение «Доктор Айболит». Подвижная игра «Пчеловод»
	«Лето Цветы»	Продавец (цветы)	игра: «Собери цветок (букет) .Подвижная игра «Найти пару цветочку»