

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
– детский сад «Солнышко» с. Северотатарское Татарского
муниципального округа Новосибирской области
(МКДОУ-детский сад «Солнышко» с. Северотатарское)
632115, Российская Федерация, Новосибирская область, Татарский район,
с. Северотатарское, пер. Кооперативный, 4 тел. 383-64-52-132 ds_sun_tat@edu54.ru

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА:



Приказ № 100 от 31.08. 2026 г.

Заведующий МКДОУ - детским садом
«Солнышко» с. Северотатарское
С.Н. Андреева

Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2026-2027 учебный год

Автор: Артёменко Анастасия Леонидовна,
инструктор по физической культуре

с. Северотатарское

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	2
1.1.1	Цель и задачи программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.1.4	Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет	5
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	7
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9
II .	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие	10
2.2.	Содержание образовательной деятельности	12
2.3	Перспективное планирование образовательной деятельности	15
2.4	Интеграция с другими образовательными областями	30
2.5	Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)	31
2.6	Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы	32
2.7	Работа с родителями (законными представителями)	33
2.8	<i>Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)</i>	35
2.9	Рабочая программа воспитания	34
	Календарный план воспитательной работы на 2026 – 2027 год	36
2.10	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	40
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	41
3.1.	Психолого - педагогические условия реализации программы	41
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	41
3.3	Информационные образовательные ресурсы по программе	42
3.4	Учебно-методический комплект, используемый в педагогическом процессе	43
3.5.	Режим двигательной активности	44
3.6	Кадровые условия	45

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее- Программа) составлена с учетом:

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г №33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно - оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа учитывает возрастные особенности и потребности детей дошкольного возраста (3-7 лет), социальный заказ родителей и имеющиеся условия детского сада и группы. Структура и содержание Рабочей программы определена сроком на 4 года и корректируется воспитателем в соответствии с реальными условиями и сменой состава детей, дополняется календарным планированием работы и комплексно-тематическим планом.

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

- младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет (младшая группа);
- средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);
- старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

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

Реализации содержания программы осуществляется через занятия и в процессе совместной деятельности с инструктором по физической культуре в режимные моменты. Занятия проводятся

по расписанию 3 раза в неделю, иные формы (спортивные досуги и соревнования, дни здоровья, формирование КГН, закаливание и.т.д) по принципу комплексно-тематического планирования во второй половине дня.

1.1.1 Цели и задачи

Цель программы - разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Общие задачи: обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского 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 основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития; - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, 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;

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

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность ДО, соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Стр. 8 ООП ДО

1.1.4 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых 6 волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возраст 5-6 лет.

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

К концу 4 года жизни ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и порядка.

К 5 годам ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

К концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;

проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

В соответствии с п. 16 ФОП ДО, диагностика направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

В качестве диагностического инструментария используется самостоятельно разработанный локальный нормативный акт - Положение о мониторинге индивидуального развития воспитанников муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения - детского сада «Солнышко» с. Северотатарское Татарского муниципального округа Новосибирской области, на основе научно-методических материалов: «Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста (1–7 лет)», автор-составитель Кулекина И.А.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания алпесной психологической помощи.

II . СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие

Возраст	Задачи образовательной деятельности
3-4 года	-обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; -развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал -формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; -укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; -закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни
4-5 лет	-обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве -воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта -укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности
5-6 лет	-обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристические навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость; -воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

	-продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представление о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов -укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического развития; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; - воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических прогулок и экскурсий
6-7 лет	-обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую и крупную моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество; -поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимоотношение в команде , воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта; - сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристических прогулок и экскурсий.; -воспитывать бережное заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

2. 2. Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	-бросание, катание, ловля, метание ,ползание, лазание ,ходьба ,бег, прыжки , упражнения в равновесии ,музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) ,строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса ,упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника ,упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса ,музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	3 раза в год (сентябрь, декабрь, май)	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на св. воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре,
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп Инструктор по физической культуре
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп Инструктор по физической культуре
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп Инструктор по физической культуре
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп Инструктор по физической культуре
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре

8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги Инструктор по физической культуре
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ				
1.	Участие в районных спортивных соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в районных спортивных соревнованиях «Большие гонки»	Сотрудники МКДОУ	декабрь	Инструктор по Физической культуре
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1	Витаминотерапия	Все группы		Инструктор по физической культуре
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)		В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Педагоги, помощники воспитателя
3	Самомассаж	Всем детям	В течение года	Воспитатели Инструктор по физической культуре
4	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели Инструктор по физической культуре
5	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
6	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	инструктор по физкультуре, воспитатели, муз.рук

V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре
2	Фитонцид терапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	фельдшер, помощники воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1	Ходьба босиком	Все группы	Летний период, в группе после сна, ежедневно	Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп
2	Облегченная одежда детей	Все группы	Летний период, ежедневно	Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп
3	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп

2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности

Младшая подгруппа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с кубиками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой»
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя – с флажками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.)	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», Найди свой домик»

Декабрь	Формировать умение ходить и бегать враспынную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.	1-3 недели – с кубиками, 4 неделя б/п	1.Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.	«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль»
Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.	1-я неделя – б/п 2.-я неделя – с флажками 3-я неделя – с мячом. 4-я неделя – с погремушками	1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3.Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4.Ходьба по ребристой доске 5.Прыжки из обруча в обруч	«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой»
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на	1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками 4.Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м)	«Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики»

	четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)		5. Ходьба с перешагиванием через предметы	
Март	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)	«Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята»
Апрель	Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом	1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры	«Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль»

Май	Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.	1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом	1. Перепрыгивание через шнуры Влезание на наклонную лесенку 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 4.Ходьба по доске, руки на пояс	«Воробышки и кот», «Найди свой цвет» «Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик»
-----	---	--	--	---

Средняя подгруппа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге к5олонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем	1. .Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5.Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6.Ходьба по скамейке с перешагиванием 7.Ходьба по ребристой доске	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки»

Октябрь	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3.Подлезание под дугу 4.Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках Прокатывание мяча по дорожке 5.Ходьба по скамейке с перешагиванием	«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»
Ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флажками	1. Прыжки на двух ногах через шнур 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5.Прыжки через бруски 6.Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7.Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине	«Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрее к своему флажку»
Декабрь	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п	1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей между предметами 3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков	«Птичка и птенчики», «Котята и щенята» , «Трамвай», «Катусель»

	четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах		4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу)	
Январь	Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.	1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с обручем	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3. Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	«Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котят и щенята»
Февраль	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с	1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом	1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль, цель правой и левой рукой	«У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц»,

	выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.		4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5. Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	
Март	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками	1. Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»
Апрель	Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, маху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки	«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»

	четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.		на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	
Май	Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	«Котят и щенят», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»

Старшая подгруппа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному,	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п	1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове	«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»

	враспынную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.		5.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	
Октябрь	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком 2.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5.Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6. .Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч	«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»
Ноябрь	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимн. скамейке	1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3.Ведение мяча с продвижением вперед Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.	«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»

	животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.		Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.	
Декабрь	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег врассыпную и по кругу с поворотом в сторону	1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей	«Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «У дочка»
Январь	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4. Пролезание в обруч Лазание по гимн. стенке Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»

	на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием			
Февраль	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гин. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика)	1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3.Метание мешочков в вертикальную цель 4.Прыжки на 2-х ногах через косички 5.Прыжки в длину с места 6.Прыжки с ноги на ногу между предметами	«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»
Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3.Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4.Метание мешочков в горизонтальную цель 5.Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьей»	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень»
Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2.Метание в верт. цель правой и левой рукой 3.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4.Пролезание в обруч	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»

	вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.		5.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	
Май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками	1.Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3.Ползание «по медвежьи» 4.Забрасывание мяча в кольцо 5.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»

Подготовительная подгруппа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3.Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет	«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,

Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.	1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – на гим. скамейке 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Подлезание под шнур боком 5. Метание в горизонтальную цель 6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля»
Декабрь	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах	1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2мя руками	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»

	прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие		3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)	
Январь	Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.	1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос»
Февраль	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость,	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гим. стенке	«Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»

	глазомер при метании в горизонтальную цель			
Март	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестороении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1.Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2.Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3.Прыжки в длину с места 4. Лазание по гим. скамейке на ладонях и коленях 5.Вращение обруча на кисти руки 6.Вращение обруча на полу	«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»
Апрель	Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п	1.Ходьба боком приставным шагом, по канату 2.Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3.Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4.Прыжки в длину с разбега 5. 5.Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине .	«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка»
Май	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить:	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с б. мячом	1.Прыжки в длину с разбега 2.Метание набивного мяча 3.Бег на скорость (30м) 4.Прыжки через скакалку 5.Бег со средней скоростью 100 м	«Мышеловка», «Прыгни – присядь», «Лодочники и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»

	упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча	4-я неделя – с обручем	6.Ведение мяча и забрасывание в корзину	
--	--	------------------------	---	--

2.4. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

Образовательная область	Формы работы
Социально-коммуникативное развитие	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение 9измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры(команды, построения, виды движений и упражнений) , развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Художественно-	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о

	прослушанных и знакомых произведений, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.
--	--

2.5. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

Режимные процессы	Образовательная деятельность
Утренний отрезок времени	индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).
Занятия	В каждой возрастной группе в неделю проводится 3 физкультурных занятия, в старшей разновозрастной группе 2 занятия в зале и одно на прогулке.
Прогулка	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
Вторая половина дня	закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями) .

Расписание физкультурных занятий на 2026-2027 учебный год

День недели	Средняя разновозрастная группа	Старшая разновозрастная группа
	Младшая + средняя подгруппы	Старшая + подготовительная подгруппы
Понедельник	9.25- 9.40 9.25-9.35	10.05-10.30 10.05-10.35
Среда	9.25- 9.40 9.25-9.35	10.05-10.30 10.05-10.35
Пятница	10.10-10.20 10.10-10.25	Физическая культура на свежем воздухе

2.6. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Условия поддержки детской инициативы	Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.
Способы и приемы поддержки детской инициативы	Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений. Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоении ребенком

	универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка.
--	---

2.7. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

- приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;
- открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;
- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)

Направление	Деятельность инструктора
диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с

	ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач;
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

План работы с родителями (законными представителями) на 2026/2027 учебный год

Месяц	Форма работы	Тема / Содержание
Сентябрь	Родительское собрание	«Роль семьи в формировании двигательной активности детей», «Спортивная форма для занятий по физической культуре», обзор физкультурно-оздоровительных мероприятий на год.
Октябрь	Консультация	«Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей».
Ноябрь	Совместное мероприятие	Спортивный праздник «Папа, мама и я — спортивная семья».
Декабрь	Наглядная информация	Информационный стенд «Зарядка — это весело!», папка-передвижка «Закаливание детей в зимний период».
Январь	Индивидуальная работа	Беседа «Особенности закаливания детей в домашних условиях».
Февраль	Совместное мероприятие	Эстафета «Мы защитники» ко Дню защитника Отечества.
Март	Наглядная информация	Фотовыставка «Спорт в нашей жизни».
Апрель	Совместное мероприятие	Весенняя эстафета «Весенняя эстафета».
Май	Анкетирование	Анкетирование родителей «Оценка эффективности взаимодействия с ДОО по физическому воспитанию» (в начале и конце года)

2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) Стр. с 141-148 ООП ДО

2.9. Рабочая программа воспитания ОО Физическое развитие

1. Целевой раздел

Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности.

Ценности: жизнь, здоровье.

Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие

Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2. Содержательный раздел

Задачи воспитания ОО Физическое развитие	Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: -формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; -становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным
--	---

	играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами: -воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.
Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы	-родительское собрание; -круглый стол; -опрос; -мастер-класс; -анкета; -консультация -консультация- передвижка -стенд
События образовательной организации ОО Физическое развитие	-проекты воспитательной направленности -праздники -тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое) -общие дела
Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО Физическое развитие	-ситуативная беседа, совет, вопрос; -заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр); -рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности; -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности; -экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал); -участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие); - туристические походы.
Организация предметно-пространственной среды	-знаки и символы государства; -компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта(физкультурное оборудование, спортивный инвентарь); -компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями

	традиций многонационального российского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое); -компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)
Социальное партнерство	-участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященных популяризации ГТО среди обучающихся; -проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности; -участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения; -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями- партнерами.

Календарный план воспитательной работы на 2026 – 2027 год

	Государственный и народный праздник / Памятная дата	Мероприятие	Дата проведения
Сентябрь	1 сентября - День знаний	Тематическое развлечение «День знаний»	01.09.2026г.
	3 сентября – День окончания Второй мировой войны. День солидарности в борьбе с терроризмом.	Акция «Капля жизни»	03.09.2026г.
	8 сентября - Международный день распространения грамотности	Беседа «Что значит быть грамотным?» Игра-путешествие «Путешествие в страну грамотейки»	08.09.2026г.
	27 сентября – День воспитателя и всех дошкольных работников	Мероприятия, приуроченные ко Дню работника дошкольного образования «Карусель поздравлений» Акция «Открытка в подарок»	25.09.2026г.
Октябрь	1 октября - Международный день пожилых людей; Международный день музыки	Акция «Поклон вам низкий от внучат и близких» Фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой» Музыкальная викторина «Музыка вокруг нас»	01.10.2026г.
	4 октября - День защиты животных	Познавательный досуг «Животные родного края» Фотовыставка «Мой любимый питомец»	02.10.2026г.
	5 октября - День учителя	Беседа о профессии учитель	05.10.2026г.

	Третье воскресенье октября - День отца в России	Общее панно-коллаж «Наши папы лучше всех» Тематические развлечения с папами в группах	19.10.2026г.
	28 октября – Международный день анимации	Свободное рисование «Мой любимый персонаж из мультфильма»	28.10.2026г.
Ноябрь	4 ноября - День народного единства	Праздник «Мы разные, но мы вместе»	04.11.2026г.
	18 ноября - День рождения Деда Мороза	Ситуация общения «Волшебник Дед Мороз» Письмо Деду Морозу	18.11.2026г
	Последнее воскресенье ноября - День Матери в России	Праздничный концерт «День матери» Продуктивная деятельность «Подарок маме»	27.11.2026г
	30 ноября - День государственного герба Российской Федерации	Тематические беседы с презентацией «Государственные символы России»	30.11.2026г
Декабрь	3 декабря – День неизвестного солдата.	Знакомство дошкольников с исторической датой, проведение минуты памяти	03.12.2026г
	5 декабря - День добровольца (волонтера) в России	Беседы с детьми на темы «Легко ли быть добрым?», «Кто такие волонтеры».	04.12.2026г
	9 декабря - День Героев Отечества	«День добрых дел» — оказание посильной помощи помощнику воспитателя, детям младших групп и тд.	
	12 декабря - День Конституции Российской Федерации	Тематические беседы с презентацией «Герои отечества» Акция «Своих не бросаем» (посылка солдатам)	09.12.2026г.
	31 декабря - Новый год	Рассматривание альбома о правах ребенка, просмотр мультфильмов из серии «Азбука прав. Смешарики»	11.12.2026г.
		Новогодние утренники Оформление групп к Новому году «Здравствуй, зимняя сказка!»	21-30.12.2026г.
Январь	11 января - Всемирный день «Спасибо!»	Беседы «Уроки вежливости», «Вежливые слова», «Вежливые сказки» Просмотр М/ф «Просто так»	12.01.2027г.
	11 января – Рождество	Развлечение «Волшебный праздник – Рождество»	12.01.2027г.
	15 января – Международный день зимних видов спорта	Спортивный праздник «Зимние забавы»	15.01.2027г.
	27 января – День снятия блокады Ленинграда	Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», «Дорога жизни» Оформление папки-передвижки «Мы помним, мы гордимся»	27.01.2027г.

Февраль	2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	Тематическая беседа	02.02.2027г.
	8 февраля – День российской науки	Познавательное-игровое развлечение «Путешествие в мир опытов»	08.02.2027г.
	21 февраля – Международный день родного языка	Тематическое занятие «Знатоки родного языка» Девиз дня: «Богат и красив наш русский язык» (сопровождение всех режимных моментов произведениями устного народного творчества) Беседа «Чем богат родной язык», «Какой язык твой родной?»	24.02.2027г.
	23 февраля – День защитника Отечества	Музыкально- спортивные праздники ко Дню защитника Отечества «Есть такая профессия- Родину защищать!»	17-20.02.2027г.
Март	8 марта - Международный женский день	Музыкальный праздник «Тепло сердец для наших мам»	3-5.03.2027г.
	22 марта - Жаворонки	Музыкальное развлечение «Жаворонки весну кличут»	22.03.2027г.
	27 марта – всемирный день театра	«День Театра в детском саду: волшебство, созданное вместе!»	26.03.2027г.
Апрель	12 апреля – день космонавтики	Тематическое мероприятие «В космическое путешествие со Звездочетом»	12.04.2027г.
Май	1 мая - праздник Весны и Труда	Акция «Трудовой десант» Проект «Огород на окне»	26.04-30.04.2027г
	2 мая - Пасха	Тематические мероприятия «Пасха к нам пришла»	04.05.2027г.
	9 мая – День Победы	Фестиваль военно – патриотической песни «Долг. Честь. Родина» Акция «Георгиевская лена»	04-07..05.2027г.
	19 мая – День детских общественных организаций России	Веселые старты «Будь первым!»	19.05.2027г.
	24 мая – День славянской письменности и культуры	Познавательная беседа «Как появилась письменность»	24.05.2027г.
Июнь	1 июня – День защиты детей	Рисунки на асфальте «Солнечное лето для детей планеты»	01.06.2027г
	6 июня – День русского языка	Тематическое мероприятие «Будет жить язык наш русский вечно»	07.06.2027г.
	12 июня –День России	Тематическая неделя «Моя Родина-Россия»	10-11.06.2027г.
	22 июня – День памяти и скорби	Акция: «Свеча памяти»	22.06.2027г.
Июль	8 июля – День семьи, любви и верности	Продуктивная деятельность «Ромашка – символ семьи»	08.07.2027г.

Август	12 августа – День физкультурника	Цикл бесед о ЗОЖ и здоровом питании. Чтение и рассматривание иллюстраций с летними видами спорта. Квест - игра «В поисках здоровья»	12.08.2027г.
	22 августа – День Государственного флага Российской Федерации	Тематическое мероприятие «День флага»	20.08.2027г.
	27 августа – День российского кино	Сюжетная игра «Мы идем в кино»	27.08.2027г.

2.10. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Дошкольный спортивный клуб «СПРИНТ» по легкой атлетике рассчитан на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых ребенку в повседневной жизни и затрагивает возраст периода старшего дошкольного возраста.

Для комплектации групп по легкой атлетике по данному плану не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться целиком группа детского сада, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой, а так же формируются сборные группы из всех желающих 5-7 лет.

Наполняемость одной группы: 8-10 человек. В группе занимаются и мальчики, и девочки

План рассчитан на 1 год обучения с детьми старшей разновозрастной группы, организуется 1 раз в неделю (вторник), продолжительность 30 минут согласно СП 2.4.2.4283-26.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого - педагогические условия реализации программы

Стр. 169-179 ООП ДО

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст и уровень развития детей, особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности.

РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

Для спортивного зала	
Название	Размер
Скамейки гимнастические	Длина 2 м, высота 30 см
Стенка гимнастическая	Высота 2 м
Маты гимнастические	100х200 см
Доски с крючками	Ширина 20 см, длина 3–4 м
Мешочки с песком	150–200 грамм
Обручи средние	Диаметр 55–65 см
Обручи большие	Диаметр 100 см
Палки гимнастические	Длина 80 см, диаметр 2,5–3 см
Шнуры	Длина 15–20 м
Скакалки	Длина 120–150 см
Ленты цветные	Длина 60–80 см
Мячи малые (теннисные)	Диаметр 6–8 см
Мячи средние	Диаметр 12–15 см
Мячи большие	Диаметр 20–25 см
Кубы мягкие	30х30 см 40х40 см
Резинка бельевая тонкая с карабинами	10 м
Флажки трех цветов	Палка 25–30 см., полотнище 20х10 см.
Дуги для подлезания	50х50 см 60х60 см
Свистки судейские	

Секундомер	
Для группового помещения	
Название	Размер
Руль автомобиля, штурвал корабля и т.п.	
Мячи разных размеров	Диаметр 6–8 см, 12-15, 20-25
Гимнастический мат	60х80 см
Мешочки с песком	150–200 г
Массажные дорожки	Длина 2 м
Бубен	
Скакалки	Длина 120–150 см.
Для самостоятельной двигательной деятельности на участке	
Название	Размер
Бадминтон	
Кольцеброс	
Мячи малые (теннисные)	Диаметр 6–8 см
Мячи средние	Диаметр 12–15 см
Мячи большие	Диаметр 20–25 см
Скакалки	Длина 120–150 см
Мелкие пособия: «летающие тарелки», обручи, кегли, ленты, флажки, шнур, кубики	

3.3. Информационные образовательные ресурсы по программе

№ п/п	Название ресурса	Роль в реализации парциальной образовательной программы
1.	Ноутбук с доступом в Интернет	Доступ к файловым ресурсам Интернета, обмен электронной почтой, повышения квалификации работников, создание конспектов, презентаций, сценариев. Создание самостоятельно дифференцированных комплексов упражнений различных видов гимнастик и подвижных игр.
2.	Компьютер	Оформление документации, создание спортивных проектов, изготовление буклетов, памяток для родителей.
3.	Сканер	Помогает переводить любой документ, фотографию или художественный рисунок в цифровой формат, быстрый перенос изображения на электронный носитель.
4.	Принтер	Печать дидактических спортивных игр, наглядных иллюстраций, анкет для родителей,
5.	Мультимедийный проектор	просмотр мультимедийных презентаций как в начале физкультурного занятия для повышения мотивации, так и в процессе занятия, облегчает запоминание информации.
6.	Диски (аудио-видео, развивающие программы, мультфильмы и т.д.)	Для хранения информации, детьми лучше воспринимается материал, возрастает заинтересованность, осуществляется индивидуализация обучения, развитие способностей. Легкая и интересная подача материала поможет детям быстрее и лучше запомнить информацию и провести время с удовольствием.
7.	мультимедийные учебные материалы:	Удобный и эффектный способ представления информации с помощью компьютерных программ. Он сочетает в себе

	презентации, слайд-шоу, виртуальные экскурсии	динамику, звук и изображение, т. е. те факторы, которые могут долго удерживать внимание ребенка
8.	Колонки и микрофон	Для прослушивания и передачи полученного материала для детей необходимо музыкальное сопровождение.
9.	Сетевые сообщества педагогов	Участие в профессиональных сетевых объединениях позволяет педагогам, живущим в разных уголках одной страны и за рубежом общаться друг с другом, решать профессиональные вопросы, реализовать себя и повышать свой профессиональный уровень
10.	Сеть и социальные сети	информационное пространства для оперативного и конструктивного взаимодействия педагогов и родителей.
11.	Телефон	Дистанционное общение через группы WhatsApp, информация для родителей (фото, видео, достижения о проделанной работе с детьми.

3.4. Учебно-методический комплект, используемый в педагогическом процессе

Физическое развитие	
Информационно-деловое оснащение Гуменюк Е.И. «Правильное питание дошкольника» «Детство-Пресс», 2017 Утренняя зарядка для малышей 3-4 лет. DVD-диск Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (младшая группа) Москва, Мозаика-Синтез, 2018 (ФГОС ДО) Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подготовительная группа) Москва, Мозаика-Синтез, 2018 (ФГОС ДО) Л.И Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа) Москва, Мозаика-Синтез, 2014 (ФГОС ДО) Байкова Г.Ю Физическое развитие издательство «Учитель» Волгоград 2015 Коломыченко С.С Здоровье. Опыт освоения .Старшая группа издательство «Учитель» Волгоград 2014 Вареник Е Н Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет. Издательство «сфера» 2019 Е.А Чевычелова «Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. Учитель» Волгоград 2015 Е.Ю.Александрова программа «Остров здоровья» Физминутки –выпуск 1; С. А. Лёвина, С.И. Тукачёва Волгоград: Учитель, 2016 Наглядно-дидактическое пособие «Зимние виды спорта» Москва, Мозаика-Синтез, Раздаточные карточки «Виды спорта», «ТЦ Сфера» Стенд гармошка–«Режим дня в детском саду» 2017 Стенд гармошка–«Детские заболевания» 2018 Стенд гармошка–«Первая помощь» 2017 Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования О.А Зажигина – СПб:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСКИЙ -ПРЕСС», 2021 Грядкина Т.С Образовательная область «Физическое развитие», учебно –методическое пособие. 2017 год Баршай М.В, Курьсь В.Н, Стрельченко В.Ф, «500 лучших игр для детей и взрослых». 2018 год. Нищева Н.В Картотеки подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО ПРЕСС», 2019 ГОД Модель Н.А. Подвижные игры с геометрическими фигурами. М: ТЦ Сфера, 2020. Харченко Т.С. Бодрая гимнастика для дошкольников СПб:ООО «Издательство ДЕТСТВО ПРЕСС», 2021 Сочеванива Е.А. Игровые упражнения и игры на асфальте. СПб – ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО»	

3.5. Режим двигательной активности

№п/п	Виды двигательной активности		Мл.гр.(3-4 г)	Ср.гр.(4-5 л)	Ст. гр.(5-6 л)	П. гр.(6-7 л)
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (мин.)						
1.1.	Утренняя гимнастика (ежедневнона свежем воздухе или в зале)		8	10	15	15
1.2.	Динамические паузы, физкультминутки (ежедневно в период регламентированной деятельности)		2-3	2-3	5	5
1.3.	Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно во время утренней прогулки)		10	10	15	15
1.4.	Спортивные игры (1-2 раза в неделю)				10	по 15
1.5.	Дозированная ходьба (раз в неделю)				20	20
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений (ежедневно во время вечерней прогулки)		10	10	15	15
1.7.	Бодрящая гимнастика (ежедневнопосле сна)		10	10	10	10
2. Совместная деятельность (мин.)						
2.1.	Регламентированная деятельность (2 раза в неделю) (ОО «Физическая культура»)		по 15	по 20	по 25	по 30
2.2.	Регламентированная деятельность (1раз в неделю) (ОО «Физическая культура») на улице		15	20	25	30
2.3.	Регламентированная деятельность (2 раза в неделю) (ОО «Музыка»)		по 15	по 20	по 25	по 30
2.4.	Прогулка (ежедневно совместная деятельность)		1ч 45	1ч 40	1ч 30	1ч 30
2.5.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно)		15	20	30	30
2.6.	Подвижные игры (ежедневно в режимных моментах)		30	30	40	40
3. Досуговая деятельность (мин.)						
3.1.	Музыкальные досуги (2 раз в месяц)		по 20	по 30	по 30	по 40
3.2.	Физкультурные досуги (2 раз в месяц)		по 20	по 30	по 30	по 40
3.3.	Спортивные праздники (2-3 раза в год)			по 40	по 40-60	по 60-90
4. Самостоятельная деятельность детей (мин.)						
4.1	Ежедневно	Самостоятельная двигательная активность детей	1ч 15	1ч 25	1ч 30	1ч 35
4.2.		Прогулка (самостоятельная деятельность)	2ч	2ч	2ч	2ч
4.3.		Подготовка к регламентированной деятельности с воспитателем	20	20	20	20
4.4.		Личная гигиена	25	25	25	25

3.6. Кадровые условия

Артёменко Анастасия Леонидовна

- **Общий стаж работы:** 6 года
- **Педагогический стаж:** 6 года
- **Стаж работы по специальности:** 6 года
- **Стаж работы в данной ОО:** 6 года
- **Опыт работы:** Физическое развитие дошкольников
- **Уровень образования:** высшее
- **Квалификация:**
Педагог дополнительного образования детей в области физкультурно-оздоровительной деятельности с дополнительной подготовкой по общефизическому развитию детей
- **Направление подготовки и/или специальность :**
Педагогика дополнительного образования
- **Сведения о повышении квалификации:**
январь 2024, г. Волгоград, Центр непрерывного образования и инноваций участвовала во Всероссийской конференции "Внедрение ФОП ДО в образовательную практику. Физическое развитие", 4 ч.

апрель 2024, Образовательная платформа "Университет квалификации РФ" ООО "Агентство по современному образованию и науке" по программе "Педагогика и методика современной ДОО 2023-2024: формы, методы, педагогические технологии успешной реализации ФОП ДО, ФАОП ДО, ФГОС ДО", 216ч.

апрель 2024, ООО "Образовательный центр "Ит-перемена" по программе "Информационно-коммуникативные технологии в работе воспитателя дошкольной образовательной организации в соответствии с требованиями обновленного ФГОС ДО", 72ч.

май 2024, ООО "Образовательный центр "Ит-перемена" по программе "Организация образовательной деятельности с детьми с ОВЗ в дошкольных образовательных организациях в соответствии с требованиями ФГОС ДО", 72 ч.

июнь 2024, ООО "Московский институт профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогов" по программе "Эффективные приёмы здоровьесберегающих технологий в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО", 72

ноябрь 2024, ООО "Институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки" по программе "Пальчиковая гимнастика как метод развития речи у детей дошкольного возраста", 36ч.

ноябрь 2024, ООО "Московский институт профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогов" по программе "Современные методы организации детской игры в ДОУ", 72ч.

февраль 2025г., ООО "Московский институт профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогов" по программе "Актуальные вопросы учебно-тренировочного процесса в учреждениях физкультурно-спортивной направленности (легкая атлетика), 72 ч.

март 2025г., Центр онлайн-обучение Всероссийского форума "Педагоги России: инновации в образовании" по программе: "Первая помощь в образовательной организации", 36ч.

сентябрь 2026г., ООО "Центр инновационного образования и воспитания" по программе "Применение СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" в образовательной организации", 72ч.

сентябрь 2026г., ООО "Центр инновационного образования и воспитания" по программе "Организация профилактики нарушений и рисков комплексной безопасности в образовании", 72ч.

- **Сведения о профессиональной переподготовке:**

Не указано

- **Наименование программ, в реализации которых участвует педагогический работник:**

Образовательная программа дошкольного образования МКДОУ детского сада "Солнышко" с. Северотатарское. Принята: на заседании педагогического совета, протокол №1 от 31.08.2026г. Утверждена: приказом заведующего от 31.08.2025г. № 100 , Рабочая программа "МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ" не предусмотрено не предусмотрено, Адаптированная образовательная программа дошкольного образования не предусмотрено не предусмотрено