Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 135»

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста в условиях реализации Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольной Образовательной Организации

Составитель:

Сухоставская Марина Викторовна,

инструктор по физической культуре

2024 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ    Введение 3   1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 4 | | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 5 |
| 1.3. | Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие» | 6 |
| 1.4. | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов | 8 |
|  |  |  |
| II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 2.1. | Задачи и содержание образования по образовательным областям | 9 |
| 2.1.1. | Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни | 12 |
| 2.1.2. | Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие» | 13 |
| 2.1.3. 2.1.4. | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП  Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ | 14  14 |
| 2.1.5. | Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников | 15 |
| 2.1.6.  2.1.7. | Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников  Направления и задачи коррекционно-развивающей работы | 15  16 |
| 2.1.8.  2.1.9.  3.1.  3.2. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик  Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников  III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ  Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды  Материально-техническое обеспечение Программы  Приложения | 17  18  18  18  20 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Введение**

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основная образовательная программа дошкольного образования – нормативный документ, позволяющий реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия дошкольного образования, вне зависимости от места и региона проживания.
4. **Целевой раздел**
   1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

• Федеральный̆ закон Российской̆ Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

• Федеральный̆ государственный̆ образовательный̆ стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской̆ Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

• Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской̆ Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

• Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. №1028.

• Образовательная программа дошкольного образования МБОУ СОШ №135.

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровье сберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

**1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

РП по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого- педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным

представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного

взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания

единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровье сбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

**1.3. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К концу дошкольного возраста:

• у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

• ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

• ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

• ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

• проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

• проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

• имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

• владеет здоровье сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может

заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится

оказать помощь и поддержку заболевшим людям;

• ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

• ребенок способен к осуществлению социальной навигации и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

• у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

• ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

• ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

• ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда,

другим людям и самому себе;

• ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

• ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию

(сочувствие, сопереживание, содействие);

• ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и

сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем

мире; способен самостоятельно

• придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен

наблюдать, экспериментировать;

• ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в

котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания,

математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о

себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

• ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

• ребенок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

• ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

• ребенок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными

знаниями об искусстве;

• ребенок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

• ребенок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах; ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной

• передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;

• ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов,

согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управлять персонажами в режиссёрской игре;

• ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

• ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и

личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

• ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

**1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка,

составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее

проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Задачи и содержание образовательной деятельности**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 1,6 до 7 лет.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи физического развития детей дошкольного возраста:

продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

• развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность,

творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

• воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

• воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества

гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

• формировать осознанную потребность в двигательной активности;

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

• воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика

- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе

- физкультминутки

- физкультпаузы

- подвижные игры

- бодрящая гимнастика

- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке

- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)

- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий: учебно-тренировочное, сюжетное, игровое, тренировочное,

комплексное, физкультурно-познавательное, тематическое, нетрадиционное контрольное.Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;

- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей̆ в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой̆ образовательных областей̆. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

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

ОВД: - ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;

ОРУ: - в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др;

Строевые упражнения: - самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу; - перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); - расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; - равнение в колонне, шеренге, кругу; - размыкание и смыкание приставным шагом; - повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика: - отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку; - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками; - поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; - ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону; - кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Подвижные игры: - сюжетные игры, имитационные упражнения - несюжетные игры - игры на развитие ориентировки в пространстве - игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации - народные игры - малоподвижные игры.

Спортивные упражнения: Катание на санках: - игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: - скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; - попеременным двухшажным ходом (с палками); - повороты переступанием в движении; - поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на двухколесном велосипеде, самокате: - по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Спортивные игры

Городки: - бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. - построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: - передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;

- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;

- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; - ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота; - играть по упрощенным правилам. Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве): - ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; - прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; - ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; - забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); - попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО; - физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;

- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут.

**2.1.1 Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни**

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 поддержать, 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;

• стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к

своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение: Перспективное планирование основных видов движений). Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС». Мозаика-Синтез 2023

2. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. 6-7 лет. ФГОС» Мозаика-Синтез 2023

3. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. ФГОС» Мозаика-Синтез 2023

4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду для детей 6-7 лет. Конспекты занятий. ФГОС» Мозаика-Синтез 2023

5. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» Практическое пособие. Воронеж 2013

6. Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2013

7. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.

8. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.

9. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.

10. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.

11. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.

12. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.

13. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.

14. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.

15. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).

**2.1.2 Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного

опыта детей̆ разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;

- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной̆ двигательной̆ деятельности;

- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;

- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;

- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать

препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей̆ и родителей̆ туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги с соответствующей̆ тематикой.

**2.1.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;

- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию

**2.1.4. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ**

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной̆ активности детей̆ в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей̆ и состояния здоровья.

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий,

гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой̆, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования

организуются с учетом возраста, физической̆ подготовленности и состояния здоровья детей̆. Проведение спортивных соревнований

туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение

туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными

актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической̆ культурой̆ и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по

совокупности показателей̆ метеорологических условий (температуры, относительной̆ влажности и скорости движения воздуха) по

климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической̆ культурой̆ проводятся в зале.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников).

**2.1.5. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников**

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал,

технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

**2.1.6. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников**

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной̆ деятельности детей̆:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к

сенсорике;

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение

физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое

использование в самых разных случаях;

- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют

мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и

умений.

- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность,

благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению,

развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный̆ метод:

- предъявление информации, организация действий̆ ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин,

демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей̆, чтение);

репродуктивный̆ метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе

образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой̆ на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический̆ метод (частично-поисковый̆):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых

условиях);

исследовательский̆ метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты,

экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей̆. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

**2.1.7 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей̆(целевые группы), включая детей̆ с ООП, в том числе детей̆ с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной̆ помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей̆, социальной̆ адаптации.

КРР представляет собой̆ комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий̆ психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) .

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии

с Федеральной̆ адаптированной̆ образовательной программой̆ ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной̆ педагогики,

специальной̆ психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

**2.1.8 Особенности образовательной деятельности разных видов**

**и культурных практик**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной̆, игровой̆,

коммуникативной̆, трудовой̆, познавательно- исследовательской̆, продуктивной̆, музыкально-художественной̆, двигательной);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

- самостоятельную деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В

зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей̆, педагог может выбрать один или

несколько вариантов совместной̆ деятельности.

Согласно требованиям, СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: Расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

**2.1.9 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной̆ целью взаимодействия педагогов и родителей̆ (законных представителей̆) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО. Для достижения этой̆ цели осуществляется дифференцированный̆ подход в работе с семьёй̆, в зависимости от образовательных потребностей̆ родителей̆ (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

**3. Организационный раздел**

**3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной̆ среды и фактор, мощно обогащающий̆ развитие детей̆.

РППС ДОО выступает основой̆ для разнообразной̆, разносторонне развивающей̆, содержательной̆ и привлекательной̆ для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой̆ единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей̆ дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной̆ творческой̆ деятельности детей̆. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей̆, возможностей̆ и интересов детей̆, коррекции недостатков их развития. РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой̆ по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия, в которых находится ДОО;

- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей̆ их деятельности, содержание воспитания и образования;

- задачи образовательной̆ программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей̆, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал

- физкультурные центры в групповых помещениях

- спортивная площадка на территории ДОО.

**3.2. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;

- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения

воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;

- выполнение ДОО требований пожарной̆ безопасности и электробезопасности;

- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей- инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155.

3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской̆ Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

4. Основная образовательная программа ДОО.

Приложения к РП по реализации ОО «Физическое развитие»

1. Перспективное планирование освоения основных движений (6-7 лет), план-график

2. План проведения досуговых мероприятий и праздников

3. Двигательный режим детей дошкольного возраста

4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря

5. План работы с семьями воспитанников

6. Картотека подвижных игр

Приложение 1

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП **подготовительная группа 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | построение | ходьба | бег | равновесие | ползание | метание | прыжки |
| 1 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному  Бег врассыпную |  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом |
| 2 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному  Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд |  |
| 3 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному  Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд |  |
| 4 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному  Бег врассыпную | Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч |  | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук |
| 5 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом  Ходьба скрестным шагом | Бег в колонне по одному  Бег врассыпную |  |  | Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук |
| 6 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом  Ходьба скрестным шагом | Бег парами |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе |  | Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук |
| 7 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом  Ходьба скрестным шагом | Бег парами |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки |  |
| 8 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом  Ходьба скрестным шагом | Бег парами | Стойка на носках | Ползание по гимнастической скамейке на животе | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки |  |
| 9 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом  Ходьба скрестным шагом | Бег парами | Стойка на носках |  | Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |
| 10 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная  Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | Стойка на носках | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами |  | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |
| 11 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная  Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу |  | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага |
| 12 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная  Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу |  | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 13 | Быстрое и самостоятельное построение в круг | Ходьба обычная  Ходьба спиной вперед | Бег с остановкой по сигналу | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза |  | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 14 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу  Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег парами | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза |  |  | Подпрыгивания вверх из глубокого присяда |
| 15 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу  Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег парами | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза |  | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине |  |
| 16 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу  Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег парами |  |  | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек |
| 17 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному  Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег тройками |  | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине | Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек |
| 18 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному  Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег тройками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом |  | Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек |
| 19 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному  Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег тройками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе |  |
| 20 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному  Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза |  | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 21 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному  Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки |  | Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 22 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному  Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу | Ходьба с закрытыми глазами | Бег четверками | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом |  | Прыжки в длину с места на соревнование |
| 23 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом |  |  |
| 24 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин |  | Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей |  |
| 25 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин |  |  | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 26 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч |  | Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч |  | Перебрасывание мяча друг другу снизу | Прыжки в длину с разбега на соревнование |
| 27 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) | Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч |  | Перебрасывание мяча друг другу снизу |  |
| 29 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) |  |  | Перебрасывание мяча друг другу снизу | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 30 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) |  |  | Перебрасывание мяча друг другу от груди | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 31 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин |  | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча друг другу от груди | Прыжки в высоту с места на соревнование |
| 32 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча друг другу от груди |  |
| 33 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками |  |
| 34 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом |  | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |
| 35 | Быстрое и самостоятельное построение в круг  Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставными шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук |  |  | Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |
| 36 | Быстрое и самостоятельное построение в круг  Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставными шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук |  |  | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | Прыжки в высоту с разбега на соревнование |
| 37 | Быстрое и самостоятельное построение в круг  Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба приставными шагами назад | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук |  | Пролезание в обруч разными способами | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча |  |
| 38 | Быстрое и самостоятельное построение в круг  Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук |  | Пролезание в обруч разными способами | Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |
| 39 | Быстрое и самостоятельное построение в круг  Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку | Пролезание в обруч разными способами |  | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |
| 40 | Быстрое и самостоятельное построение в круг  Перестроение из одного круга в 2-3 | Ходьба с закрытыми глазами | Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку |  | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них |
| 41 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку | Лазанье по веревочной лестнице | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую |  |
| 42 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо | Лазанье по веревочной лестнице | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую |  |
| 43 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо | Лазанье по веревочной лестнице | Метание в цель из положения стоя на коленях |  |
| 44 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо |  | Метание в цель из положения стоя на коленях |  |
| 45 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад |  |  | Метание в цель из положения стоя на коленях | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 46 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба с выпадами | Бег с захлестыванием голени назад | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком |  |  | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 47 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба спиной вперед | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком |  | Метание в цель из положения сидя | Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу |
| 48 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба спиной вперед | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком | Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | Метание в цель из положения сидя |  |
| 49 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба спиной вперед | Медленный бег до 2-3 мин |  | Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | Метание в цель из положения сидя | Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 50 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин |  | Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками) | Метание вдаль | Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 51 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок |  | Метание вдаль | Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой |
| 52 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок |  | Метание вдаль | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |
| 53 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин | Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок | Влезание по канату на доступную высоту |  | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |
| 54 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба приставными шагами назад | Медленный бег до 2-3 мин |  | Влезание по канату на доступную высоту | Метание в движущуюся цель | Прыжки через обруч, вращая его как скакалку |
| 55 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед |  | Влезание по канату на доступную высоту | Метание в движущуюся цель |  |
| 56 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед |  |  | Метание в движущуюся цель | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 57 | Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному | Ходьба в присяде с различными движениями рук | Бег выбрасывая прямые ноги вперед |  |  | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 58 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов |  |  | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой |
| 59 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком |  | Забрасывание мяча в баскетбольную корзину |  |
| 60 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег 10 м. с наименьшим числом шагов | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком |  | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель |  |
| 61 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег в колонне по одному  Бег врассыпную | Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком |  | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| 62 | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному | Ходьба обычная  Ходьба гимнастическим шагом | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) |  |  | Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| 63 |  |  | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) |  |  | Катание мяча правой и левой ногой между предметами  Ведение мяча, продвигаясь между предметами | Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места |
| 64 |  |  | Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони |  | Катание мяча правой и левой ногой между предметами  Ведение мяча, продвигаясь между предметами |  |
| 65 |  |  | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони |  | Катание мяча правой и левой ногой между предметами  Ведение мяча, продвигаясь между предметами | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 66 |  |  | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони |  | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 67 |  |  | Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы |  | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание |
| 68 |  |  | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы |  | Катание мяча правой и левой ногой друг другу | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 69 |  |  | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы |  | Ведение мяча по кругу | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 70 |  |  | Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега) | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки |  | Ведение мяча по кругу | Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами |
| 71 |  |  | Челночный бег 3х10 | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки |  | Ведение мяча по кругу |  |
| 72 |  |  | Челночный бег 3х10 | После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки |  | Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому |  |

Обозначение

|  |  |
| --- | --- |
| обучение |  |
| повторение |  |
| закрепление |  |

Ритмическая гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкально-ритмические движения  включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.  Разучиваются на музыкальных занятиях | Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки |

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | Бег | Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами |
| Челночный бег 3х10 |
| Бег наперегонки |
| Городки | Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение |
| Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит |
| Октябрь | Катание на двухколесном велосипеде, самокате | Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость |
| Март | Бег | Бег со скакалкой |
| Бег по пересеченной местности |
| Апрель | Элементы баскетбола | Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча) |
| Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении |
| Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон |
| Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча |
| Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу |
| Май | Бадминтон | Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку |
| Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку |
| Элементы настольного тенниса | Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену |
| Подача мяча через сетку после его отскока от пола |

Активный отдых

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час | Зимний спортивный праздник | |
| Летний спортивный праздник | |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин | Сентябрь Тема- День знаний | |
| Октябрь- Тема- Сбор урожая | |
| Ноябрь Тема- День народного единства | |
| Декабрь Тема- В здоровом теле- здоровый дух | |
| Январь Тема - Зимние виды спорта | |
| Февраль Тема- День защитника отечества | |
| Март Тема- Мамин день | |
| Апрель- Тема- День космонавтики | |
| Май- Тема День Победы | |
| День здоровья 1 раз в квартал | Октябрь Тема Я и мое здоровье | |
| Декабрь Тема Зимние виды спорта  Катание на санках | Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость |
| Апрель Скандинавская ходьба | |
| Июнь Тема Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья | |
| Туристические прогулки и экскурсии  время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин | Сентябрь Экскурсия в школу, школьный стадион | |
| Октябрь Путешествие в осенний парк | |
| Ноябрь Экскурсия по местным достопримечательностям | |
| Декабрь Путешествие в зимний парк | |
| Январь Экскурсия на почту | |
| Февраль Туристический поход по территории детского сада | |
| Март Экскурсия в библиотеку | |
| Апрель Путешествие в весенний парк | |
| Май Экскурсия к памятнику боевой славы | |

Строевые упражнения

|  |
| --- |
| Равнение в колонне, шеренге |
| Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу |
| Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две |
| Размыкание и смыкание приставным шагом |
| Повороты направо налево, кругом |
| Повороты во время ходьбы на углах площадки |
| Ходьба в различных построениях |

Приложение 2

Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Форма организации двигательной деятельности | Группа, особенности организации, продолжительность  подготовительная | |
|  |  | В день | В неделю |
|  | Утренняя гимнастика | 10 мин. | 50 мин. |
|  | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | 90 мин. |
|  | Физкультминутки | 4 мин. | 20 мин. |
|  | Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры) | 2 раза в неделю  6-7 мин. | 12-14 мин |
|  | Подвижные игры, спортивные упражнения | 20-25 мин. | 100-125 мин. |
|  | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры | 20-25 мин. | 100-125 мин. |
|  | Гимнастика после дневного сна | 5-6 мин | 25-30 мин |
|  | Итого | 95 мин. | 7 ч. 34 мин |
|  | Активный отдых |  |  |
|  | 1. Физкультурные досуги, развлечения | 1-2 раза в месяц 25-30 мин. | 1-2 раза в месяц 30 мин. |
|  | День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
|  | Спортивный праздник | 2 раза в год | 2 раза в год |
|  | 4. Туристские прогулки и экскурсии | 1-1,5 ч. | 1-2,5 ч |

Приложение 3

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для реализации двигательной деятельности

Спортивное оборудование:

1. Баскетбольные щиты 2

2. Велосипед 10

3. Ворота для подлезания 4

4. Гимнастическая лестница 4

5. Гимнастическая скамейка 4

6. Гимнастические маты 2

7. Игровой парашют 2

8. Канат 1

9. Координационная лестница 6

10. Лестница-стремянка 1

11. Мягкие модули 35

12. Наклонная доска 4

13. Самокат 4

14. Спортивный уголок 1

15. Фит-бол 20

Спортивный инвентарь:

1. Верёвочка 30 9. Скакалка длинная 2

2. Гимнастическая палка 30 10. Скакалка короткая 30

3. Гимнастический обруч 30 11. Набивной мяч 1 кг 15

4. Кегли 2 набора

5. Конусы для разметки 8

6. Кубики мягкие 30

7. Кубики пластмассовые 30

8. Массажная полусфера 30

Приложение 4.

План работы с родителями в рамках ОО «Физическое развитие» на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| период | мероприятия | ответственный |
| Сентябрь | 1.Анкетирование, сбор информации о компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников  2.Изготовление папки-передвижки «Особенности физического развития детей» (для всех возрастных групп)  3.Индивидуальные консультации | воспитатели ИФК |
| Октябрь | 1.Буклет «Закаливание и оздоровление ребёнка в домашних условиях | воспитатели ИФК |
| Ноябрь | 1.Ознакомление родителей с литературой по вопросам физического развития и здоровья детей дошкольного возраста  2.Круглый стол «Физкульт-Ура!» | воспитатели ИФК |
| Декабрь | 1.Дискуссия «Дошкольники и спорт»  2.Папка передвижка «Зимние игры и упражнения» | воспитатели ИФК |
| Январь | 1.Мастерская «Умелые ручки» - изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия | воспитатели ИФК |
| Февраль | 1.Буклет «Активный отдых» | воспитатели ИФК |
| Март | 1.Мастер-класс «Пальчиковые игры» (развитие мелкой моторики  2.Буклет «Играем дома!» | воспитатели ИФК |
| Апрель | 1.Мастер-класс «Школа мяча»  2.Онлайн конкурс «семейная зарядка» | воспитатели ИФК |
| Май | 1.Круглый стол «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  2.Выступление на родительских собраниях, рекомендации на летний оздоровительный период | воспитатели ИФК |

Приложение 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**ХИТРАЯ ЛИСА (старшая группа)**

Задачи: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим

закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который

становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она

себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затеем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга.

Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит.

Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила:

Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

**МЫШЕЛОВКА (старшая группа)**

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе

по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие,

изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают

размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку. Передай – встань (старшая группа)

Задачи: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укрепляются мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук.

Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

**Найди мяч (старшая группа)**

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки

за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить

каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями к верху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

**Два мороза (старшая группа)**

Задачи: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки.

Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз

Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я -Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются

там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. «Замороженных», подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными.

Тот, кого коснулся «Мороз», тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и

наоборот. Кто больше поймает.

**Карусель (старшая группа)**

Задачи: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие дети, образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает:

«По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие дети поворачиваются кругом, быстро перехватывая, шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший ребёнок занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

**Мышеловка (старшая группа)**

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга.

Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

**«Угадай, кого поймали» (старшая группа)**

Задачи: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел,

лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие дети идут за воспитателем, а затем разбегаются в

разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах,

бегут домой, и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок

имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».

Варианты: Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

«Мы веселые ребята» (старшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием.

Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от

детей, на середине, между двумя линиями, находится «ловишка», выбранный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим,

бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка

догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3

перебежек, производится пересчет пойманных, и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал

на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

«Стадо и волк» (старшая группа)

Задачи: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В

одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого-

«волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих

помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он

выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое,

приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк

ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не

успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

«Гуси – Лебеди» (старшая группа)

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово

волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей

пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам

нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья, летят через луг

домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать больше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4

перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на

лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда - ров, который надо перепрыгнуть.

Кто скорей снимет ленту (старшая группа)

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн

натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу

«беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается

выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут

следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две

линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

Быстрей по местам (старшая группа)

Задачи: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят,

бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные

места. Оставшемуся дети хором говорят « Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флаж

Ловишка, бери ленту (старшая группа)

Задачи: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

«Попляши и покружись – самым ловким окажись»

По сигналу воспитателя «Попляши!» - дети пляшут; по сигналу «Покружись!» - дети кружатся; по сигналу «Самым ловким окажись!» - стоят на одной ноге. Водящим выбирают того кто дольше простоит на одной ноге. При повторном выборе водящего детям предлогается сохранить равновесие в другой стойке.