

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ №118
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

«Утверждаю»
Зав. МБДОУ №118
Е.В. Карташова
Приказ № 115 от 03.08.2022г.

**АДАптированная рабочая программа
по направлению физическое развитие дошкольников (3-7 лет)**

Составил:
Инструктор
по физической культуре
Филатова А.А.

Ростов-на-Дону
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Целевой».

1. Пояснительная записка

- направленность Программы
- цели и задачи Программы;
- принципы построения Программы;
- возрастные особенности воспитанников.

2. Планируемые результаты реализации Программы

3. Мониторинг освоения образовательной деятельности

- показатели правильного выполнения детьми основных видов движения.

Раздел 2 «Содержательный».

- содержание образовательной области «физическое развитие»
- особенности взаимодействия учителя-логопеда и инструктора по физической культуре
- особенности взаимодействия с педагогами ДОО в инновационной деятельности
- особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания
- формы работы с детьми на занятиях по физической культуре
- приемы обучения на занятиях по физической культуре
- рабочая программа воспитания

Раздел 3 «Организационный»

1. Материально-техническое обеспечение
2. Планирование образовательной деятельности
3. Методическое обеспечение

Раздел 4 «Приложения»

Приложение № 1. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

- протокол результатов мониторинга для детей 2-ой младшей группы (3-4 года) на 2022-2023 учебный год (таблица № 1)
- протокол результатов мониторинга для детей средней группы (4-5 лет) на 2022-2023 учебный год (таблица № 2)
- протокол результатов мониторинга для детей старшей группы (5-6 лет) на 2022-2023 учебный год (таблица № 3)
- протокол результатов мониторинга для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет) на 2022-2023 учебный год (таблица № 4)

Приложение № 2. Формирование физической культуры детей дошкольного возраста (познавательная область)

Приложение № 3. «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»

Приложение № 4. «Физическое воспитание детей: новые ориентиры для педагога и родителей»

Приложение № 5. Перспективно - тематический план занятий по физической культуре

- детей 2-ой младшей группы (3-4 года) на 2022-2023 учебный год

- детей средней группы (4-5 лет) на 2022-2023 учебный год

- детей старшей группы (5-6 лет) на 2022-2023 учебный год

- детей подготовительной к школе группы (6-7 лет) на 2022-2023 учебный год

Приложение № 6. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

Раздел 1 «Целевой».

1. Пояснительная записка

Данная адаптированная рабочая программа ориентирована на группы компенсирующей направленности (для детей с тяжелыми нарушениями речи от 3 до 7 лет) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующие деятельность МБДОУ № 118:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» извлечения в части дошкольного образования;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г № 1155);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 29.12.2001г № 916 «Общероссийская система мониторинга состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Инструкция по охране труда при проведении занятий в физкультурном зале
Устав МБДОУ № 118

Направленность: «Физическое развитие»

Цель: Создать условия для гармоничного физического развития, формирования интереса, ценностного отношения к занятиям физической культурой и основ здорового образа жизни.

Задачи:

Младший возраст (3-4 года)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Учить ориентироваться в пространстве.

Средний возраст (4-5 лет)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старший возраст (5-6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Принципы реализации адаптированной рабочей программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, комфортности организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет учитывать индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных НОД, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.

- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Возрастные особенности воспитанников

В возрасте 3-4 лет детям присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы – недостаточная координация движений, снижение скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Наблюдаются нарушения мелкой моторики пальцев рук, которые проявляются в нарушении точности движений, снижении скорости выполнения и переключения с одной позы на другую, замедленном включении в движение, недостаточной координации. Пальцевые пробы выполняются неполноценно, наблюдаются значительные затруднения. Дошкольники с ТНР отличаются быстрой истощаемостью всех психических процессов. Дети быстро пресыщаются любым видом деятельности; обладают повышенной возбудимостью, раздражительностью, двигательной расторможенностью. Общая моторная сфера детей характеризуется неловкими, скованными, недифференцированными движениями. Может встречаться небольшое ограничение объема движений верхних и нижних конечностей, при функциональной нагрузке возможны содружественные движения (синкенезии), нарушения мышечного тонуса.

У дошкольников среднего возраста (детей 4-5 лет) объем информации, которая может быть воспринята ими за единицу времени, меньше аналогичного показателя у детей с нормой развития, а для переработки того же объема информации требуется больше времени (требуется 30-35 повторений словесного обозначения предмета, его признака или действия, прежде чем ребенок запомнит). У дошкольников 4-5 лет с тяжелым нарушением речи отмечаются нарушения всех признаков внимания: снижена устойчивость и переключаемость внимания, чаще всего слухового и зрительного. Объем памяти у детей снижен, отмечаются трудности в запоминании и удержании в памяти, актуализации образов – представлений. Продуктивность запоминания наглядного материала несколько выше, чем словесного. Наблюдается нарушения в мелкой моторике, дети неловкие (неуклюжие), не всегда могут по собственной инициативе убирать спортивный инвентарь, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца.

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет). У детей старшего дошкольного возраста отмечается нарушение восприятия. Кроме того, наблюдается снижение остроты слуха. В некоторых случаях ребёнок плохо понимает речь окружающих, не всегда реагирует даже на собственное имя. Внимание характеризуется рядом особенностей: неустойчивостью, трудностью переключения, низким уровнем произвольного внимания и т. д. Вследствие повышенной возбудимости наблюдаются неспособность к длительному напряжению, утомляемость, особенно при интеллектуальной деятельности. Задержка в развитии речи знаменует собой и задержку

развития воображения. Для детей характерны недостаточная подвижность, инертность, быстрая истощаемость процессов воображения. Типичным является повышенная тормозимость, снижение активности, неуверенность в себе, речевой негативизм. У детей отмечаются гиперактивность (не всегда продуктивная), суетливость, лабильность настроения. Дети 5–6 лет могут иметь низкий уровень координационных способностей и психомоторного развития. Для них характерны общая соматическая ослабленность, отставание в развитии двигательной сферы, прежде всего в координации движений, недоразвитие мелкой моторики, неуверенность в выполнении дозированных движений, пониженная скорость и ловкость выполнения заданий. Дети не всегда могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли.

Дети возраста (6-7 лет). У детей зрительное восприятие отстает от нормы. Отставание в развитии зрительного восприятия, зрительных предметных образов у детей часто сочетается с нарушением пространственных представлений. В частности, дети затрудняются в дифференциации понятий справа, слева, с трудом усваивают многие пространственные понятия — спереди, сзади, между, не могут сложить из части целое и т. д. Вследствие двигательных и сенсорных нарушений недостаточно развивается наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Кроме того, характерны нарушения в виде недостаточной активности, целенаправленности, произвольности. У детей с ТНР нарушение речи способствует развитию таких качеств личности, как застенчивость, нерешительность, замкнутость, негативизм, уход от общения, чувство неполноценности. Эмоционально-волевые нарушения проявляются в виде повышенной эмоциональной возбудимости и истощаемости нервной системы. У дошкольников зачастую проявляется мышечная слабость и дискоординация. Отмечается соматическая ослабленность и замедленное развитие локомоторных функций; им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы — плохая координация движений, снижение скорости и ловкости при их выполнении. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Часто встречается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики.

Дети в зависимости от состояния здоровья подразделяются на следующие группы:

Дети, отнесенные по состоянию здоровья ко 2-ой группе, составляют подготовительную группу по физвоспитанию и занимаются по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Ограничить:

1. бег в быстром темпе
2. Бег с резким изменением направления
3. Прыжки
4. Упражнения с натуживанием и задержкой дыхания

Дети, отнесенные к 3-й группе здоровья, занимаются в спецгруппах с учетом уровня физической подготовленности и нозологии. Исключить:

1. Прыжки, подскоки
2. Переохлаждение (уменьшить водные и закаливающие мероприятия)

Дети, отнесенные к 4-й группе здоровья, занимаются в группах ЛФК или индивидуально. **Противопоказания** для занятий физическим воспитанием:

1. Острые заболевания любой этиологии и локализации.
2. Органические заболевания центральной нервной системы.
3. Последствия травм головного мозга с нарушениями психики или расстройствами в двигательной и чувствительной сфере.
4. Заболевания костно-мышечной системы, препятствующие выполнению физических упражнений.

Если противопоказаний нет, то исключить:

1. Прыжки, подскоки
2. Упражнения с напряжением брюшного пресса

2. Планируемые результаты реализации программы.

Младший возраст (3-4 года).

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Ребенок проявляет речевую активность, вступает в контакт со сверстниками и взрослыми, понимает названия действий, предметов, признаков, может показать по просьбе взрослого части тела

Средний возраст (4-5 лет).

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

- Ребенок контактен, эмоциональные реакции адекватны, в общении проявляется эмоциональная стабильность; понимание обращенной речи приближается к норме;

Старший возраст (5-6 лет).

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Ребенок контактен, часто становится инициатором общения со сверстниками и взрослыми; эмоциональные реакции адекватны и устойчивы, ребенок эмоционально стабилен; пассивный словарь ребенка соответствует возрастной норме; Ребенок употребляет основные виды интонации;

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет).

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: 15 высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета по «первой-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- ребенок хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, проявляет инициативу в общении, умеет задавать вопросы,

3. Мониторинг освоения образовательной деятельности

Оценка индивидуального физического развития детей проводится в ходе наблюдения за детьми во время выполнения физкультурных упражнений, в течение двух недель 2 раза в год (корпус № 1 с 01.12.2022г по 16.12.2022г и с 15.05.2023г по 31.05.2023г, корпус № 2 с 01.09.2022г по 12.09.2022г и с 15.05.2023г по 31.05.2023г).

В процессе мониторинга планируется установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. К ним относятся: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Показатели правильного выполнения детьми основных видов движения, направленных на развитие:

- *Быстроты. Бег на 10 м с хода.* Намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 – 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет) для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

- *Быстроты. Бег на 30 м со старта.* Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

- *Скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.* Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное

отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

- *Силы.* **Бросок набивного мяча массой 1 кг.** Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше способом из-за головы двумя руками; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

- *Силы.* **Бросок теннисного мяча удобной рукой.** Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4 – 5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

- *Функции равновесия.* **Статическое равновесие.** Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

- *Гибкости.* **Наклон туловища вперед.** Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Раздел 2 «Содержательный»

Содержание обязательной части рабочей программы.

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Особенности взаимодействия учителя-логопеда и инструктора по физической культуре

По рекомендации учителя-логопеда в занятия по физической культуре включаются подвижные игры и упражнения, служащие основой для развития общей и тонкой моторики, координации движений, координации речи с движением, развития двигательной и общей подражательности. В коррекционную работу включаются также игры на развитие чувства ритма и формирование правильной паузации. В некоторых случаях, при наличии медицинских рекомендаций, в структуру занятия включаются упражнения ЛФК на нормализацию тонуса мышц шейно-воротниковой зоны. Учитель-логопед может посещать физкультурные занятия с целью наблюдения, а также принимать непосредственное участие по согласованию с инструктором по ФК

Особенности взаимодействия с педагогами ДОУ в инновационной деятельности

Продолжается работа инновационной площадки под руководством Щербак Александра Павловича – формирование физической культуры детей дошкольного возраста (познавательная область), для расширения и закрепления знаний о физической культуре с детьми 3-7 лет. Проводятся тематические беседы, олимпиады и викторины по физической культуре и спорте, валеологии, основам безопасности жизнедеятельности (Приложение № 2)

В старших и подготовительных группах МБДОУ № 118 проводится спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества, в котором участвуют папы воспитанников. Цель праздника: способствовать гармонизации детско-родительских отношений, знакомить детей с традицией празднования Дня защитника Отечества. В старших группах праздник проходит в традиционной форме на патриотическую тему (виды войск, военная техника). В подготовительных группах праздник посвящен году педагога и наставника. Цель мероприятия закреплять знания о военном времени, воспитывать чувство долга и сострадания к ближнему, совершенствовать физические данные, формировать ловкость и выносливость у детей, приобщать детей к здоровому образу жизни, воспитывать патриотические чувства.

Воспитанники 6-7 лет МБДОУ № 118 принимают участие во Всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне», в котором предусмотрена сдача нормативов на силу, быстроту, выносливость и гибкость. Цель ГТО заключается в использовании физкультуры и спорта для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития.

МБДОУ № 118 включен в реестр инновационных площадок «Воспитатели России» «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье» под руководством Егорова Баатра Борисовича - система работы с родителями воспитанников ДОУ по физическому развитию дошкольников в ДОУ и семье. Цель площадки - приобщение к здоровому образу жизни детей и родителей в ДОУ и семье (Приложение № 3)

Инновационная площадка «Физическое воспитание детей: новые ориентиры для педагога и родителей» под руководством Щербак Александра Павловича - система работы с родителями воспитанников ДОУ и педагогами ДОУ по подготовке к сдаче норм ГТО. Площадка является продолжением работы предыдущей инновационной площадки под руководством Щербак А.П. с акцентом на родителей и педагогов (Приложение № 4).

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания

В работе с родителями используются как *традиционные* формы (консультации, беседы, открытые занятия, совместные с родителями развлечения), стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- ✓ утреннюю гимнастику,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ игровые упражнения,
- ✓ комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

Так и *не традиционные* формы взаимодействия:

- интерактивные игры на развитие интереса и знаний в области физического развития,
- ✓ участие в различных спортивных марафонах, флешмобах олимпиадах, квестах
- ✓ участие в онлайн опросах.

Формы работы с детьми на физкультурных занятиях:

- круговая тренировка;
- занятия по виду спорта;
- занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница, степ-доски);
- аэробика (ритмическая гимнастика) и степ-аэробика;
- гимнастика с элементами йоги
- нейрогимнастика.

При работе с детьми используются следующие приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- участие в различных олимпиадах, конкурс-играх.

В целях формирования ценностного отношения к окружающему миру, другим людям и себе; приобретения первичного опыта деятельности вариативная часть рабочей программы содержит основные направления работы по воспитанию дошкольника и соответствует Рабочей программе воспитания ДООУ (Приложение № 6).

Раздел 3 «Организационный»

1. Описание материально-технического обеспечения

Для реализации программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- Гимнастическая лестница
- Наклонная доска с зацепами
- Приставная лестница с зацепами
- Турник для вися
- Канат для лазанья
- Канат для перетягивания
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мячи (набивные, резиновый, теннисный (утяжеленный), маленькие (теннисные и пластмассовые), средние и большие (резиновые))
- Гимнастический мат
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Кольцеброс/кольца
- Теннисная ракетка/ валанчик
- Кегли
- Обруч пластиковый детский (большой и средний)
- Конус для эстафет
- Дуга для подлезания
- Кубики пластмассовые
- Цветные ленточки
- Ребристая дорожка
- Ходули
- Лыжи детские (пластмассовые)
- Велотренажер детский
- Скейтборд
- Беговая дорожка детская
- Тактильная дорожка
- «Кочки»
- Лошадки
- Погремушки
- Диск «Здоровья»
- Туннель для пролезания
- Гантели
- Барьер для прыжков с разбега
- Эстафетная палочка

Наглядно-дидактический материал.

- Картинки с изображением летних и зимних видов спорта
- Картотека подвижных и малоподвижных игр

Информационные и технические средства.

- Музыкальный центр
- Аудио материал
- Ноутбук

Планирование образовательной деятельности

Занятия проводятся 3 раза в неделю: 1 раз на открытом воздухе (воспитателями, только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей одежды, соответствующей погодным условиям) и 2 раза в физкультурном зале (инструктором по физической культуре). Продолжительность НОД составляет по 15 минут во 2 младшей группе, по 20 минут в средней группе, по 25 минут в старшей группе, по 30 минут в подготовительной к школе группе.

Методическое обеспечение

В МБДОУ реализуется: ФГОС Примерная основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

Для детей дошкольного возраста:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года);
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет);
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет);
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

ПРОГРАММА
«Формирование
физической культуры детей
дошкольного возраста»

Руководитель
Филатова Александра Александровна

г. Ростов-на-Дону
2022г

Раздел 1 «Целевой»

1. Пояснительная записка

Формирование физической культуры в детском саду – одна из самых важных задач, которая стоит перед инструктором по физической культуре для развития ребенка в дошкольном возрасте. Для того чтобы ребенок был всегда здоровым, активным и жизнерадостным, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому педагог большое внимание уделяет развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости. В детском саду занятия физической культурой являются одними из самых обязательных, они повышают устойчивость ребенка к различным заболеваниям, активизируют защитные силы организма.

В методических рекомендациях ВОО «Воспитатели России», А.П. Щербак представляет инновационные задачи формирования физической культуры детей дошкольного возраста в эмоционально-ценностной, психомоторной и познавательной областях. Так как содержание и методика проведения занятий по физической культуре в ДОУ ориентированы преимущественно на формирование у детей двигательных навыков и не учитывает больших возможностей развития в познавательной области, данная программа дает возможность включить целенаправленную работу, направленную на развитие познавательной сферы в занятия по физической культуре.

Предлагаемая программа ориентирована на работу с детьми 3-7 лет, не зависимо от наличия у них специальных физических данных и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Направленность программы: познавательная

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: бессрочный

Цель рабочей программы: создать условия для формирования физической культуры детей старшего дошкольного возраста в познавательной области

Задачи рабочей программы:

- Формировать у детей представлений о своем организме;
- Закреплять знания о личной гигиене;
- Расширение знаний о видах спорта, олимпиаде и паралимпиаде;
- Формировать элементарные знания о безопасном поведении на занятиях по физической культуре;
- Совершенствовать знания об основных видах движения (ходьба, бег, прыжки и т.п.);
- Совершенствовать знания о формировании физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость и т.п.);
- Расширять знания о спортивном инвентаре и оборудовании;

- Обучать запоминанию и воспроизведению употребляемых терминов, команд, правил, фактов;
- Развивать способность преобразовывать словесные указания в конкретные действия.

Формы, средства и методы работы:

ФОРМЫ	СРЕДСТВА	МЕТОДЫ
<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия; - организованная деятельность на прогулке; - физкультурный праздник, развлечение; - подвижные игры; - самостоятельная деятельность; - индивидуальная работа. 	<ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения; - эстафеты; - основные виды движений; - упрощённые формы спортивных упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный (беседа, рассказ, описание, инструкция, пояснение, объяснение, вопрос, распоряжение, команда; - наглядности («живой» показ, зарисовка, картинки, рисунки, схемы, видео);

Ожидаемый результат освоения рабочей программы:

- сформировано представление об организме человека: имеет элементарные знания о работе внутренних органов, частях тела и органах чувств;
- имеют знания и умения личной гигиены;
- имеют начальные представления о некоторых видах спорта, олимпиаде и паралимпиаде;
- соблюдают правила безопасности на занятиях по физической культуре;
- выполняют основные виды движения по словесному указанию, называют вид движения по показу;
- имеют знания о спортивном оборудовании и инвентаре;
- имеют элементарные знания о физических качествах человека и месте их применения;
- запоминают и воспроизводят употребляемую терминологию, команды, правила, факты.

Мониторинг освоения программы

Для мониторинга освоения детьми программы по формированию физической культуры проводится во 2-ой младшей группе – тематическая игра «Вопрос-ответ», в средней группе – тематическая игра «Я знаю», в старшей и подготовительной группах - теоретическая олимпиада «Хочу все знать» в конце текущего года.

Раздел 2 «Содержательный»

Содержание программы

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Формировать представления о здоровом образе жизни. Приучать детей подготавливать физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания

В работе с родителями используются традиционные формы: консультации, беседы, олимпиады, викторины, флешмобы и марафоны.

Для выявления и закрепления знаний по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста проводятся различные мероприятия с элементами валеологии, правил дорожного движения, ОБЖ и физическому воспитанию. У родителей есть возможность, после прохождения детьми заданий в дошкольном учреждении, дома с ребенком обсудить и закрепить полученные результаты, тем самым повысив свою компетенцию по данным вопросам и подарив ребенку драгоценное совместное времяпровождение.

Раздел 3 «Организационный»

Для реализации программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- гантели;
- гимнастические палки;
- фитнес резинки;
- цветные ленточки;
- скамейка;
- шведская лестница;

- погремушки;
- диск здоровья;
- балансир;
- дуги;
- массажные коврики;

Наглядный материал.

- «живой» показ;
- зарисовка;
- картинки, рисунки;
- схемы;
- видео.

Информационные и технические средства.

- музыкальный центр;
- аудио-файлы;

Одежда.

- спортивная форма (футболка, шорты, носки, чешки)

ЛИТЕРАТУРА

А.П. Щербак «Формирование физической культуры детей дошкольного возраста»

- ФГОС Примерная основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года);

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет);

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет);

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ БЕСЕД
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА

Легкая атлетика олимпийский вид спорта, включающий бег с барьерами; спортивную ходьбу; прыжки в длину, высоту, с шестом, тройной; метания диска, копья, молота, толкание ядра.

Легкая атлетика один из древнейших видов спорта. Началась с первых Олимпийских игр Древней Греции. Сначала был бег на 1 стадию (192 м – длина стадиона, отсюда образовалось слово «стадион»). Потом появился бег на выносливость, а 2 стадии, после – эстафета (бег с передачей друг другу горящего факела). Прыжок в длину выполнялся с гантелями в руках, считалось, что так спортсмен лучше будет приземляться после прыжка.

Техника безопасности: одежда и обувь должна быть удобной и не стеснять движения, волосы убирать так, чтобы они не лезли в глаза, снять с себя посторонние предметы (часы, кольцо кулоны, наушники и т.п.), запрещается жевать жевательные конфеты.

Многие виды спорта начали развиваться с появлением мяча. Мячу поклонялись как идолу, он олицетворял собой солнце.

Футбол. Первые мячи были набиты волосами, перьями, воздухом, песком, размером с человеческую голову. «Ножной мяч» - вид военной тренировки, римские солдаты должны были по сигналу ударами ног старались провести мяч между двумя линиями, начерченными на земле, они заменяли ворота. «Толкая мяч» - обязательная физическая подготовка солдат в Китае. Сначала было 6 ворот в виде лунок на земле, потом их заменила сетка в центре стадиона с отверстием посередине, и только потом появились ворота (2 стойки поверх которой натянута веревка; веревку заменили штангой-перекладиной, потом натянули сетку). В России футбол понравился не сразу, спортсмены не могли выйти на поле в шортах с голыми коленями.

Гандбол. Около 200 лет назад датские футболисты предложили футбольный мяч забрасывать в ворота руками, сократить число игроков до 7, уменьшить размер мяча.

Хоккей. Слово хоккей образовалось от французского слова «хокэ» - изогнутый пастуший посох. С помощью него французские пастухи соревновались в игре, похожей на хоккей. Так появился хоккей на траве. Но потом эту игру привезли в Канаду, но там был суровый климат и эту игру стали играть на льду, сначала деревянной шайбой. Так стал развиваться хоккей на льду и со временем деревянную шайбу заменили каучуковой (резиновой).

Баскетбол – с перевода означает «кольцо, мяч». Преподаватель по физкультуре в школе, решил разнообразить занятие с мячами для студентов и привязал 2 корзины из-под персиков к перилам балкона и устроил соревнования, кто забросит больше всего футбольных мячей в корзину соперника. Из-за того, что мячи улетали в болельщиков (мимо корзин), появились щиты.

Волейбол – в США называли «летающий мяч». Предложили перебрасывать мяч через теннисную сетку на высоте около 2м

Бильярд – с перевода означает «мяч, деревянная палка»

Теннис - первая игра в теннис появилась 800 лет назад и перевод с французского языка означала «игра ладонью», т.к. мяч отбивали рукой, потом перчатками и битами, и только через 400 лет появились ракетка и сетка.

Велогонки. Первые соревнования по велоспорту прошли, когда велосипеду приделали педали (более 200 лет назад), до этого люди отталкивались ногами от земли.

2. ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ И ПАРАЛИМПИАДА?

Олимпийские игры. Крупнейшие международные спортивные соревнования, которые проходят один раз в четыре года. Традиция проведения Олимпийских игр зародилась в Древней Греции. Игры проводились в Олимпии, в священном месте для греков, отсюда и название ОЛИМПИАДА. Проводятся летние и зимние олимпийские игры. Через пару дней после завершения этих игр проводят паралимпиаду.

Паралимпиада. После войны было много людей с травмами спинного мозга, врачи разработали новый режим лечения, и это привело к развитию всемирного спортивного движения для инвалидов. Была разработана специальная обязательная часть лечения. Первые соревнования (около 70 лет назад) в которых участвовали люди с ограниченными возможностями здоровья прошли в стрельбе из лука. В последующие годы число участников соревнований и видов спорта только увеличивалось. Появилась необходимость в международной организации, которое бы координировало параолимпийское движение. Сейчас на параолимпийских играх участвуют люди с различными ограничениями: по зрению, слуху, с отсутствием верхних или нижних конечностей.

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

3. ЗНАТЬ НАЗВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА.

Голова – думать, глаза - смотреть, уши - слушать, нос - дышать, зубы – жевать и говорить, шея – чтобы двигать головой (наклонять, поворачивать), руки – брать предметы, плечо – поднимать руки, локоть – сгибать руку (кушать, почесать, умыться...), запястье – опираться на ладонь, пальцы – хватать предметы, туловище – соединяет голову, руки и ноги (спина, грудь, живот), бедро – сгибать ноги (сесть, наклониться), ноги – ходить, бегать, колени – подниматься и спускаться по ступенькам, стопа – держать равновесие (пятки, пальцы).

4. ЗНАТЬ НАЗВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. Организм – семья органов!

Сердце – чтобы жить (качает кровь, пульс –это удары сердца), пищевод – проводит пищу из рта в желудок, желудок – переваривает еду и разделяет еду на полезные и вредные вещества, кишечник – двигаясь по кишечнику из переваренной еды в кровь попадают полезные вещества, выводит переработанную пищу (мусор) наружу, легкие – отвечают за дыхание, почки – очищают кровь, кровь – жидкость красного цвета, приносит внутренним органам питательные вещества, вены – течет кровь, скелет – делает дело твердым, мышцы – помогают двигаться, кожа – защищает тело от повреждений (от холода покрывается муражками и от жары выделяет пот)

5. КАК РЕАГИРУЕТ НАШ ОРГАНИЗМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ?

Во время занятий физкультурой происходит тренировка дыхательной системы и сердца. Чем быстрее работает мышца, тем быстрее кровь течет по вена, тем больше

питательных веществ поступает в организм человека. Дыхание становится частым, т.е. быстрым, сердце начинает работать быстрее. Но организм должен чередовать напряжение и отдых, чтобы успевать отдохнуть и набраться сил для следующей работы. Эксперимент: как работает сердце после определенной нагрузки, что произойдет с сердцем после нагрузки. Разделить детей на группы, одному участнику из группы померить пульс до нагрузки, выполнить различные виды движения (бег, приседание, ходьба и т.п.), померить пульс после нагрузки. Обсудить полученные результаты.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

6. ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ? Чтобы быть здоровым!

Только здоровый человек старается вести здоровый образ жизни: борется с вредными привычками, ежедневно делает зарядку, соблюдает личную гигиену, правильно питается, проявляет уважительное отношение к людям, имеет красивое и подтянутое тело, крепкое здоровье

7. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. Это то, что мы делаем каждый день и это не приносим нам пользу, это вредно для здоровья: грызть ногти, брать в рот волосы, есть вредную еду, говорить слова-паразиты, компьютерные игры, чрезмерное пользование телефоном (планшетом) есть вредную еду, слова-паразиты, компьютерные игры.

8. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ.

Личная гигиена тела. Чистка зубов, умывание, расчесывание, мытье рук, подстригание ногтей на руках и ногах, чистка ушей, личная предметы гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа, нижнее белье)

Гигиена занятий физкультурой. Легкая и удобная одежда, спортивная обувь (чешки, кеды, кроссовки), проветривание – для чистого воздуха, влажная уборка – убрать пыль, освещение – для зрения

9. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Продукты питания содержат полезные вещества: витамины, белки, жиры, углеводы. Их называют еще кирпичиками. Они очень необходимы для жизни клеток всего организма. Они источник энергии. Необходимо употреблять в пищу: фрукты, овощи, молочные продукты, каши, мясо (рыба, птица),
Советы по правильному питанию: не переедать, еда должна быть разнообразной, хорошо пережевывать пищу, нельзя есть жирное (жареное, соленое, сладкое), пить больше воды.

10. ЗАКАЛИВАНИЕ. Солнечные ванны, воздушные ванны – свежий прохладный воздух способствует обогатить организм кислородом, водой (обтирание, обливание холодной водой, моржевание, хождение босиком по снегу) – учит организм правильно реагировать на смену температуры (не простудиться)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

11. ПОНЯТИЯ: поворот-разворот-наклон, влево-вправо, вперед-назад, вверх-вниз, поднять-опустить

12. ЗНАТЬ НАЗВАНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ: построения колона, шеренга, кругу, по диагонали, в шахматном порядке, в рассыпную; движения: приседания, бег (челночный бег и бег на скорость), ходьба, прыжки (в длину с места и с разбега, в высоту с места и с разбега), метание (в даль и в цель) ,

эстафета, соревнования, низкий и высокий старт, движения руками и ногами, повороты и наклоны, круговые движения и т.п.

13. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ – приспособления для занятия различными видами спорта: обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка, гантели, ленты, канат, диск-здоровья, кольцоброс, дуги, балансир, баскетбольная корзина, волейбольная сетка,

14. СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ – предназначены помогать на занятиях физкультурой: скамейка, шведская стенка, лестница с зацепами, доска с зацепами, батут, массажные коврики

15. СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ – устройство для тренировки различных групп мышц: велотренажер, беговая дорожка, гребля, тренажер для пресса, турник, твистер, степпер.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ

16. ГДЕ МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ С МЯЧОМ (дорога, кухня, окна, клумба, стадион, спортивный зал)

17. ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА? Когда человек укололся, ушибся, поцарапался, разбил, сломал...

18. КАКИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ, ПРИ ЛАЗАНЬЕ по шведской стенке (на пол под стенку кладется мат, ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: ТРИ ТОЧКИ! Две ноги и одна рука или две руки и одна нога, не торопиться, не баловаться, только в присутствии взрослого)

19. КАКИЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ, ВЫПОЛНЯЯ БЕГ (смотреть вперед под ноги, не столкнуться, поднимать ноги (не шаркать), спокойно дышать, работать руками)

20. ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ: высокая температура, озноб (очень холодно), боль в горле, потеря аппетита, насморк (сопли), покраснение глаз. Только врач может поставить диагноз (чем болен), прописать лекарства. Врачу нужно помогать, когда он обследует (отвечать на его вопросы, дать возможность посмотреть). Детям, самостоятельно лечиться нельзя,

21. КАК И КОГДА ВЫПОЛНЯЮТСЯ СЛОЖНЫЕ И ОПАСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ДВИЖЕНИЯ? Только в присутствии взрослого, не баловаться, внимательно слушать взрослого и точно выполнять задания.

22. ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?

заниматься физкультурой нужно, чтобы быть здоровым. Здоровый человек сильный, ловкий, быстрый, выносливый, смелый, красивый. Сможет ли больной человек заниматься физкультурой и спортом. Даже если человек болеет, при хорошем самочувствии, необходимо делать определенные упражнения, чтобы человек совсем не ослаб.

23. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ТЕЛА?

Личная гигиена по - другому «моя личная чистота». К гигиене тела относится – уход за кожей (мыть), волосами (мыть), ногтями (подстригать), полостью рта (чистить зубы и ополаскивать рот), ушами (чистить и не слушать громко музыку, мультик), глазами (мыть и беречь от переутомления – яркий свет, ветер, пыль, смотреть мультфильмы,

играть в телефон), половыми органами (подмывать и регулярно менять нижнее белье). Если не ухаживать за телом, на нем будут размножаться болезнетворные бактерии и другие вредные микроорганизмы.

24. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ПИТАНИЯ?

Питание играет большую роль в здоровье организма. Правильное питание позволяет расти и набираться сил. Каждый день нашему организму необходимы полезные вещества: витамины, микроэлементы, белки-жиры-углеводы. Фрукты и овощи необходимо мыть.

25. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ?

Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждения, от насекомых. Носки и нижнее белье меняется каждый день. Носить чужую одежду и обувь нельзя. Одежда должна соответствовать погоде. Что произойдет если человек будет одет не по погоде? Одежда должна быть по размеру. Почему одежду нужно носить по размеру, не больше и не меньше?

26. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА? ЧТО ОТНОСИТСЯ К ГИГИЕНЕ ЖИЛИЩА?

Как говорят «чистота – залог здоровья». Необходимо проводить влажную уборку (пылесосить и мыть полы, вытирать пыль) для того, чтобы уничтожить микробы, пыль, плесень, клещей, которые могут вызвать различные заболевания.

27. ЧТО ТАКОЕ ОРГАНИЗМ? КАКИЕ ОРГАНЫ В НЕГО ВХОДЯТ И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Организм – это семья органов! Сердце – чтобы жить (качает кровь, пульс – это удары сердца), пищевод – проводит пищу из рта в желудок, желудок – переваривает еду и разделяет еду на полезные и вредные вещества, кишечник – двигаясь по кишечнику из переваренной еды в кровь попадают полезные вещества, выводит переработанную пищу (мусор) наружу, легкие – отвечают за дыхание, почки – очищают кровь, кровь – жидкость красного цвета, приносит внутренним органам питательные вещества, вены – течет кровь, скелет – делает дело твердым, мышцы – помогают двигаться, кожа – защищает тело от повреждений (от холода покрывается мурашками и от жары выделяет пот)

28. ЧТО ТАКОЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ? ЧТО ЗАЩИЩАЕТ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ? КАКИЕ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ВЫ ЗНАЕТЕ? ГДЕ ОНИ НАХОДЯТСЯ?

Внутренние органы находятся внутри человека, поэтому так и называются. Их защищают кости (грудная клетка и таз), мышцы, кожа. Сердце слева в груди, легкие на спине с двух сторон в области лопаток, желудок в середине грудины в ямочке под ребрами, кишечник вокруг пупка, пищевод идет от гортани до желудка, почки на спине с двух сторон от позвоночника на уровне талии.

29. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО СЕРДЦЕ? ГДЕ ОНО НАХОДИТСЯ? ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ЧТОБЫ СЕРДЦЕ ПРИВЕСТИ В ПОКОЙ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ (БЕГА, ПРЫЖКОВ)?

Сердце человеку нужно, чтобы он жил. Сердце работает всегда, без остановки (когда спим, едим, поем, танцуем, смотрим мультик, смеемся или плачем и т.п.). Во время нагрузки (бега, прыжков) сердце работает еще сильнее и начинает стучать громко и

быстро. Если у человека сердце будет долго «бежать», т.е. стучать громко и быстро, то оно может устать и остановиться. А если у человека останавливается сердце, человек умирает. Для того, чтобы его «успокоить» нужно восстановить дыхание. Когда мы делаем вдох носом и выдох ртом. В организм поступает кислород и сердце начинает биться медленней.

30. ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ЖЕЛУДОК? ГДЕ ОН НАХОДИТСЯ?

Еда по пищеводу попадает в желудок и там переваривается пища, еда делится на питательные вещества (витамины) и «вредные» отходы (которые потом выводятся наружу через кишку). Желудок находится в верхней части живота, между ребрами

31. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ЛЕГКИЕ? ГДЕ ОНИ НАХОДЯТСЯ? КАК РАБОТАЮТ ЛЕГКИЕ?

Легкие нужны для того чтобы человек мог дышать, работают они как воздушный шарик (при вдохе – легкие надуваются, расширяются, при выдохе – сжимаются и уменьшаются в размере. Находятся с двух сторон от позвоночника, чуть ниже лопаток.

32. ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО КИШЕЧНИК? ГДЕ ОН НАХОДИТСЯ?

Кишечник находится в животе и нужен для того, чтобы «вредные» отходы вышли из организма

33. КОГДА ПРОВОДИТСЯ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА? ДЛЯ ЧЕГО ОНА ПРОВОДИТСЯ?

Утренняя зарядка проводится утром для того, чтобы организм проснулся и зарядился энергией на весь день. Движение и упражнения должны выполняться аккуратно, без резких движений.

34. КАКИЕ ТРИ ПРАВИЛА НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ?

1. соблюдать тишину (чтобы услышать объяснения и команды педагога);
2. соблюдать технику безопасности (чтобы не нанести себе или другому человеку травму);
3. быть воспитанным (не баловаться, не драться, помогать другу, быть внимательным)

35. КАК НАЗЫВАЮТСЯ ОТДЕЛЬНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Голова – думать, глаза - смотреть, уши - слушать, нос - дышать, зубы – жевать и говорить, шея – чтобы двигать головой (наклонять, поворачивать), руки – брать предметы, плечо – поднимать руки, локоть – сгибать руку (кушать, почесать, умыться...), запястье – опираться на ладонь, пальцы – хватать предметы, туловище – соединяет голову, руки и ноги (спина, грудь, живот), бедро – сгибать ноги (сесть, наклониться), ноги – ходить, бегать, колени – подниматься и спускаться по ступенькам, стопа – держать равновесие (пятки, пальцы).

36. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕЛ? ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС, ЧТО-ТО ЗАБОЛЕЛО?

Симптомы: высокая температура, озноб (очень холодно), боль в горле, потеря аппетита, насморк (сопли), покраснение глаз. Если у вас, что-то заболело, вы должны сказать об этом взрослому (родителям, воспитателям, педагогу). Поставить диагноз (чем болен) и прописать лекарства может только врач. Врачу нужно помогать, когда он обследует (отвечать на его вопросы, дать возможность посмотреть). Детям, самостоятельно лечиться нельзя.

37. ЧТО ТАКОЕ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ? КАКИЕ ВЫ ЗНАЕТЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ?

Жизненно-необходимые движения, которыми мы пользуемся в обычной жизни: ползание, лазание, перекаты, ходьба, бег, прыжки, метание и бросание

38. ВИДЫ СПОРТА: ЗИМНИЕ И ЛЕТНИЕ. КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ВЫ ЗНАЕТЕ?

Существует великое множество видов спорта по разным видам движения и с использованием различного спортивного инвентаря и оборудования. Существуют летние и зимние виды спорта. Летние виды спорта возможны только в теплое время года (летом или в крытом помещении). Зимними видами спорта занимаются на снегу или на льду.

39. ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА – такие виды спорта, которые возможно проводить только в теплое время года на открытом воздухе или в помещении: велоспорт, айкидо, гребля, футбол, баскетбол, бокс, боулинг, бадминтон, водное поло, волейбол, борьба, гандбол, гольф, дзюдо, карате, конный спорт, легкая атлетика, плавание, прыжки в воду, регби, самбо, синхронное плавание, скалолазание, пятиборье, спортивная гимнастика, теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, хоккей на траве, художественная гимнастика, шахматы, шашки

40. ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА – такие виды спорта, которые возможно проводить только в холодное время года, на снегу или льду на лыжах, коньках или санях: биатлон, бобслей, горнолыжный спорт, керлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, санный спорт, скелетон, сноубординг, фигурное катание, фристайл, хоккей с шайбой, шорт-трек.

41. ЧТО ТАКОЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ? СИМВОЛ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.

Это международные спортивные игры, которые проводятся один раз в 4 года, где принимают участие спортсмены всех стран. Символ олимпийских игр – пять колец (синего, черного, красного, желтого, зеленого)

42. ЧТО ТАКОЕ ПАРАЛИМПИАДА? КАК ВОЗНИКЛА?

В паралимпийских играх принимают участие спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. Очень давно, после второй мировой войны много людей получили тяжелые травмы и стали инвалидами. Великолепный врач помогал им восстановить здоровье через спорт и очень быстро соревнования на инвалидных креслах между палатами, перешли на международные соревнования, люди должны были увидеть, что люди с ОВЗ могут тоже участвовать в соревнованиях.

43. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ.

Сила (с легкостью выполнить задание с утяжелением), выносливость (продолжительное время выполнять задание без усталости), гибкость (, быстрота (умение выполнить задание за очень короткое время), ловкость (быстро применять имеющиеся знания в конкретной ситуации), меткость (умение попасть в границы)

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»
программа оздоровления детей в ДОУ
на 2022-2023 учебный год

Руководитель
Филатова Александра Александровна

г. Ростов-на-Дону
2022г

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка. Общие положения.

1.1. Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам и результативности их деятельности.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует забывать, что только в дошкольном учреждении самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укрепления здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов, и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, индивидуальном подходе.

Направленность программы: физическая

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: бессрочный

Цель рабочей программы: формирование у детей, родителей, педагогов, мотивацию к здоровому образу жизни

Задачи рабочей программы:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту.
- расширение знаний о видах спорта
- организация здорового и приносящего удовольствие досуга
- культивирование семейных традиций в области физического воспитания.

Формы и методы оздоровления детей

№п-п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадающий режим (адаптационный период) -гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни группы.	Группы всех возрастов
2.	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - спортивные игры - занятия в физкультурных кружках - прогулки - гимнастика после сна - пешие прогулки	Группы всех возрастов
3.	Гигиенические и водные процедуры	- глубокое умывание - мытье рук - игры с водой	Группы всех возрастов
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Постоянно, все группы
5.	Активный отдых	- Дни здоровья - развлечения, праздники - игры-забавы - каникулы	Все группы
6.	Диетотерапия	- рациональное питание	Все возрастные группы
7.	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное оформление фона занятий	Все возрастные группы
8.	Пропаганда ЗОЖ	- занятия ОБЖ - беседы - консультации - папки-передвижки	Все возрастные группы

Ожидаемый результат освоения рабочей программы: все участники образовательного процесса знают и понимают значимость соблюдения здорового образа жизни; соблюдают режим питания, сна и отдыха; занимаются активными видами деятельности; пропагандируют здоровый образ жизни в семье и социуме.

Мониторинг освоения программы: опрос-анкетирование «Что я знаю о здоровом образе жизни?», который состоит из блока вопросов для детей и блока вопросов для родителей. Опрос проводится 2 раза в год: вначале и в конце учебного года.

Раздел 2 «Содержательный»

Содержание программы

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Формировать представления о здоровом образе жизни. Приучать детей подготавливать физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания

В качестве традиционных форм взаимодействия с родителями используются информационные стенды, на которых расположены материалы по формированию здорового образа жизни: «Мы идем по улице», «Осторожно, гололед», «Как правильно кататься на санках, ватрушках», «Пусть солнце будет другом», «Как правильно одеть ребенка», «Переходим дорогу правильно», «Поиграй со своим ребенком» и т.п.

Конечно, ничто так не сближает родителей и детей, как участие в совместных мероприятиях. Проводятся спортивные онлайн флешмобы: «Сильный - как папа, ловкая - как мама», «Футбольная передача», «Я тоже так могу», «Юные спортсмены» и т.п.

Раздел 3 «Организационный»

Для реализации программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- гантели;
- гимнастические палки;
- фитнес резинки;
- цветные ленточки;
- скамейка;
- шведская лестница;
- погремушки;
- диск здоровья;
- балансир;
- дуги;
- массажные коврики;

Наглядный материал.

- «живой» показ;
- зарисовка;
- картинки, рисунки;
- схемы;
- видео.

Информационные и технические средства.

- музыкальный центр;
- аудио-файлы;

Одежда.

- спортивная форма (футболка, шорты, носки, чешки)

ЛИТЕРАТУРА

Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» /

Б. Б. Егоров

ФГОС Примерная основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года);
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет);
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет);
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

ПРОГРАММА
«Физическое воспитание детей:
новые ориентиры для педагога
и родителей»

Руководитель
Филатова Александра Александровна

г. Ростов-на-Дону
2022г

Раздел 1 «Целевой»

1. Пояснительная записка

Формирование физической культуры в семье – еще одна из самых важных задач, которая стоит перед инструктором по физической культуре для развития ребенка в дошкольном возрасте. Для того чтобы ребенок был всегда здоровым, активным и жизнерадостным, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому педагог большое внимание уделяет развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости. В детском саду занятия физической культурой являются одними из самых обязательных, они повышают устойчивость ребенка к различным заболеваниям, активизируют защитные силы организма.

В методических рекомендациях ВОО «Воспитатели России», А.П. Щербак представляет инновационные задачи формирования физической культуры детей дошкольного возраста в эмоционально-ценностной, психомоторной и познавательной областях. Так как содержание и методика проведения занятий по физической культуре в ДОУ ориентированы на формирование у детей двигательных навыков и развития в познавательной области детей, данная программа дает возможность повысить компетентность родителей в вопросах по физической культуре.

Предлагаемая программа ориентирована на работу с родителями детей 3-7 лет, не зависимо от наличия у них специальных физических данных и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, и строится на сотрудничестве педагог-родитель-ребенок.

Направленность программы: познавательная

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: бессрочный

Цель рабочей программы: создать условия для формирования знаний и умений в области физической культуры родителей и детей дошкольного возраста

Задачи рабочей программы:

- Формировать у детей представлений о своем организме;
- Закреплять знания о личной гигиене;
- Расширение знаний о видах спорта, олимпиаде и паралимпиаде;
- Формировать элементарные знания о безопасном поведении на занятиях по физической культуре;
- Совершенствовать знания об основных видах движения (ходьба, бег, прыжки и т.п.);
- Совершенствовать знания о формировании физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость и т.п.);
- Расширять знания о спортивном инвентаре и оборудовании;
- Обучать запоминанию и воспроизведению употребляемых терминов, команд, правил, фактов;
- Развивать способность преобразовывать словесные указания в конкретные действия.

Формы, средства и методы работы:

ФОРМЫ	СРЕДСТВА	МЕТОДЫ
- физкультурные занятия; - организованная деятельность на прогулке; - физкультурный праздник, развлечение; - подвижные игры; - самостоятельная деятельность; - индивидуальная работа.	- общеразвивающие упражнения; - эстафеты; - основные виды движений; - упрощённые формы спортивных упражнений.	- словесный (беседа, рассказ, описание, инструкция, пояснение, объяснение, вопрос, распоряжение, команда; - наглядности («живой» показ, зарисовка, картинки, рисунки, схемы, видео);

Ожидаемый результат освоения рабочей программы:

- сформировано представление об организме человека: имеет элементарные знания о работе внутренних органов, частях тела и органах чувств;
- имеют знания и умения личной гигиены;
- имеют начальные представления о некоторых видах спорта, олимпиаде и паралимпиаде;
- соблюдают правила безопасности на занятиях по физической культуре;
- выполняют основные виды движения по словесному указанию, называют вид движения по показу;
- имеют знания о спортивном оборудовании и инвентаре;
- имеют элементарные знания о физических качествах человека и месте их применения;
- запоминают и воспроизводят употребляемую терминологию, команды, правила, факты.

Мониторинг освоения программы

Для мониторинга освоения детьми программы по формированию физической культуры проводится во 2-ой младшей группе – тематическая игра «Вопрос-ответ», в средней группе – тематическая игра «Я знаю», в старшей и подготовительной группах - теоретическая олимпиада «Хочу все знать» в конце текущего года.

Раздел 2 «Содержательный»

Содержание программы

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Формировать представления о здоровом образе жизни. Приучать детей подготавливать физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического воспитания

В работе с родителями используются традиционные формы: консультации, беседы, олимпиады, викторины, флешмобы и марафоны.

Для выявления и закрепления знаний по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста проводятся различные мероприятия с элементами валеологии, правил дорожного движения, ОБЖ и физическому воспитанию (приложение № 3). У родителей есть возможность, после прохождения детьми заданий в дошкольном учреждении, дома с ребенком обсудить и закрепить полученные результаты, тем самым повысив свою компетенцию по данным вопросам и подарив ребенку драгоценное совместное времяпровождение.

Раздел 3 «Организационный»

Для реализации программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- гантели;
- гимнастические палки;
- фитнес резинки;
- цветные ленточки;
- скамейка;
- шведская лестница;
- погремушки;
- диск здоровья;
- балансир;
- дуги;
- массажные коврики;

Наглядный материал.

- «живой» показ;
- зарисовка;
- картинки, рисунки;
- схемы;
- видео.

Информационные и технические средства.

- музыкальный центр;
- аудио-файлы;

Одежда.

- спортивная форма (футболка, шорты, носки, чешки)

ЛИТЕРАТУРА

А.П. Щербак «Формирование физической культуры детей дошкольного возраста»

А.П. Щербак

- ФГОС Примерная основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года);

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет);

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет);

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (3-4 ГОДА) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

2 МЛАДШАЯ ГРУППА № 3 (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
02.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), По ровненькой дорожке (стр. 19)
05.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 23	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
07.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 23	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
09.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), Солнышко и дождик (стр. 19)
12.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 25	1	Занятие № 3. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
14.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 25	1	Занятие № 3
16.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Солнышко и дождик (стр. 19), Автомобили (стр. 20)
19.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 5
21.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 5
23.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Автомобили (стр. 20), Самолеты (стр. 22)
26.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 7
28.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
09.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 7
11.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 9
13.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Самолеты (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
16.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 9
18.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 11
20.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Воробушки и автомобиль (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
23.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 11
25.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 38	1	Занятие № 13
27.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лохматый пес (стр. 25), Найди свой домик (стр. 42)
30.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 38	1	Занятие № 13
01.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 15
03.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Бегите ко мне (стр. 29), Найди свой цвет (стр. 43)
06.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 15
08.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 17

10.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	По дорожке (стр. 33), Кони (стр. 44)
13.02.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
15.02.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
17.02.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
20.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 17
22.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 46	1	Занятие № 19
27.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Догони мяч (стр. 34), Прокати обруч (стр. 45)
01.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 46	1	Занятие № 19
03.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой домик (стр. 42), Наседка и цыплята (стр. 46)
06.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 22
10.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой цвет (стр. 43), Птица и птенчики (стр. 47)
13.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 22
15.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 25
17.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Через ручеек (стр. 44), Береги предмет (стр. 47)
20.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 25
22.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 27
24.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Прокати обруч (стр. 45), Мы топаем ногами (стр. 48)
24.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 27
27.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 58	1	Занятие № 28
29.03.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
31.03.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
03.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 58	1	Занятие № 28
05.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 60	1	Занятие № 29
07.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Прокати в воротца (стр. 38), Мыши в кладовой (стр. 47)
10.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 30
12.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 30
14.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Пузырь (стр. 43), Передача шаров (стр. 49)
17.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 31
19.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 31
21.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), По ровненькой дорожке (стр. 19)
26.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 32
27.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 32
28.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Солнышко и дождик (стр. 19), Автомобили (стр. 20)
03.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 33
05.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Самолеты (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)

10.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 33
12.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Бегите ко мне (стр. 29), Найди свой цвет (стр. 43)
15.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 34
17.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
19.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее добежит (стр. 31), Через ручеек (стр. 44)
22.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
24.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
26.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой домик (стр. 42), Наседка и цыплята (стр. 46)
29.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 36. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
31.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 36. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Всего часов:	65	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (3-4 ГОДА) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

2 МЛАДШАЯ ГРУППА № 2 (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
01.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), По ровненькой дорожке (стр. 19)
02.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 23	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
07.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 23	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
08.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), Солнышко и дождик (стр. 19)
09.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 25	1	Занятие № 3. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
14.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 25	1	Занятие № 3
15.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Солнышко и дождик (стр. 19), Автомобили (стр. 20)
16.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 5
21.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 5
22.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Автомобили (стр. 20), Самолеты (стр. 22)
23.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 7
28.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
29.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
30.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
11.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 7
12.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Самолеты (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
13.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 9
18.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 9
19.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Воробушки и автомобиль (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
20.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 11
25.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 11
26.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лохматый пес (стр. 25), Найди свой домик (стр. 42)
27.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 38	1	Занятие № 13
01.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 38	1	Занятие № 13
02.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Бегите ко мне (стр. 29), Найди свой цвет (стр. 43)
03.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 15
08.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 15
09.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	По дорожке (стр. 33), Кони (стр. 44)

10.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 17
15.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
16.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
17.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
22.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 17
01.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 46	1	Занятие № 19
02.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 46	1	Занятие № 19
03.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 22
09.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Догони мяч (стр. 34), Прокати обруч (стр. 45)
10.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 22
15.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 25
16.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой домик (стр. 42), Наседка и цыплята (стр. 46)
17.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 25
22.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 27
23.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой цвет (стр. 43), Птица и птенчики (стр. 47)
24.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 27
29.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
05.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 58	1	Занятие № 28
06.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Через ручеек (стр. 44), Береги предмет (стр. 47)
07.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 58	1	Занятие № 28
12.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 60	1	Занятие № 29
13.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Прокати обруч (стр. 45), Мы топаем ногами (стр. 48)
14.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 30
19.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 30
20.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Прокати в воротца (стр. 38), Мыши в кладовой (стр. 47)
21.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 31
26.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 31
27.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Пузырь (стр. 43), Передача шаров (стр. 49)
28.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 32
03.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 32
04.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), По ровненькой дорожке (стр. 19)
05.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 33
10.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 33

11.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Солнышко и дождик (стр. 19), Автомобили (стр. 20)
12.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 34
17.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
18.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Самолеты (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
19.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
24.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
25.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Бегите ко мне (стр. 29), Найди свой цвет (стр. 43)
26.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 36. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
31.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 36. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Всего часов:	63	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (3-4 ГОДА) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

2 МЛАДШАЯ ГРУППА № 11 (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)

01.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), По ровненькой дорожке (стр. 19)
02.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 23	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
06.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 23	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
08.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), Солнышко и дождик (стр. 19)
09.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 25	1	Занятие № 3. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
13.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 25	1	Занятие № 3
15.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Солнышко и дождик (стр. 19), Автомобили (стр. 20)
16.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 5
20.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 5
22.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Автомобили (стр. 20), Самолеты (стр. 22)
23.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 7
27.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
10.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 7
12.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Самолеты (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
13.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 9
17.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 9
19.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Воробушки и автомобиль (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
20.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 11
24.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 11
26.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лохматый пес (стр. 25), Найди свой домик (стр. 42)
27.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 38	1	Занятие № 13
31.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 38	1	Занятие № 13
02.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Бегите ко мне (стр. 29), Найди свой цвет (стр. 43)
03.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 15
07.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 15
09.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	По дорожке (стр. 33), Кони (стр. 44)
10.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 17
14.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		

16.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
17.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
21.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 17
28.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 46	1	Занятие № 19
02.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Догони мяч (стр. 34), Прокати обруч (стр. 45)
03.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 46	1	Занятие № 19
07.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 22
09.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой домик (стр. 42), Наседка и цыплята (стр. 46)
10.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 22
14.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 25
16.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой цвет (стр. 43), Птица и птенчики (стр. 47)
17.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 25
21.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 27
23.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Через ручеек (стр. 44), Береги предмет (стр. 47)
24.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 27
28.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
04.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 58	1	Занятие № 28
06.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Прокати обруч (стр. 45), Мы топаем ногами (стр. 48)
07.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 58	1	Занятие № 28
11.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 60	1	Занятие № 29
13.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Прокати в воротца (стр. 38), Мыши в кладовой (стр. 47)
14.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 30
18.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 30
20.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Пузырь (стр. 43), Передача шаров (стр. 49)
21.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 31
25.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 31
27.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Поезд (стр. 17), По ровненькой дорожке (стр. 19)
28.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 32
02.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 32
04.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Солнышко и дождик (стр. 19), Автомобили (стр. 20)
05.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 33
11.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Самолеты (стр. 22), Найди флажок (стр. 42)
12.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 33

16.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 34
18.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Бегите ко мне (стр. 29), Найди свой цвет (стр. 43)
19.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
23.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
25.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лохматый пес (стр. 25), Найди свой домик (стр. 42)
27.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
30.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 36. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Всего часов:	63	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СРЕДНЯЯ ГРУППА № 6 (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
01.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой цвет (стр. 50), Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50)
02.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 19	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
06.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 21	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
08.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51)
09.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 24	1	Занятие № 7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
13.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 26	1	Занятие № 10
15.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51)
16.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 13
20.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 16
22.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52)
23.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 36	1	Занятие № 22
27.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
29.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
30.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
10.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 28
12.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52), Лошадки (стр. 52)
13.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 31
17.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 45	1	Занятие № 34
19.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Пробеги тихо (стр. 52), Лошадки (стр. 52), Зайцы и волк (стр. 53)
20.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 48	1	Занятие № 1
24.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 50	1	Занятие № 4
26.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лошадки (стр. 52), Зайцы и волк (стр. 53), Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53)
27.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 5
31.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 52	1	Занятие № 7
02.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Зайцы и волк (стр. 53), Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53), Огуречик, огуречик (стр. 54)
03.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 56	1	Занятие № 10
07.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 13

09.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53), Огуречик, огуречик (стр. 54), Лиса в курятнике (стр. 54)
10.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 59	1	Занятие № 16
14.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр.60	1	Занятие № 17
16.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Огуречик, огуречик (стр. 54), Лиса в курятнике (стр. 54), Охотники и зайцы (стр. 54)
17.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 19
21.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 20
28.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 22
02.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лиса в курятнике (стр. 54), Охотники и зайцы (стр. 54), Мяч через веревку (стр. 55)
03.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 64	1	Занятие № 23
07.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 25
09.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Охотники и зайцы (стр. 54), Мяч через веревку (стр. 55), Улица (стр. 60)
10.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 26
14.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 28
16.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Мяч через веревку (стр. 55), Улица (стр. 60), Лиса и Гуси (стр. 62)
17.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 29
21.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 69	1	Занятие № 31
23.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Улица (стр. 60), Лиса и Гуси (стр. 62), Спасайся от волка (стр. 63)
24.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 32
28.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
04.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 34
06.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лиса и Гуси (стр. 62), Спасайся от волка (стр. 63), Догонялки (стр. 64)
07.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 71	1	Занятие № 35
11.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 72	1	Занятие № 1
13.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Спасайся от волка (стр. 63), Догонялки (стр. 64), Уголки (стр. 64)
14.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 74	1	Занятие № 4
18.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 75	1	Занятие № 5
20.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Догонялки (стр. 64), Уголки (стр. 64), Перегонки (стр. 65)
21.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 76	1	Занятие № 7
25.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 78	1	Занятие № 10
27.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Уголки (стр. 64), Перегонки (стр. 65), Пирожок (стр. 66)
28.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 79	1	Занятие № 11
02.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 80	1	Занятие № 13

04.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перегонки (стр. 65), Пирожок (стр. 66), Найди свой цвет (стр. 50)
05.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 82	1	Занятие № 16
11.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51)
12.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 19
16.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 86	1	Занятие № 22. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
18.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51)
19.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 88	1	Занятие № 25. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
23.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 89	1	Занятие № 28. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
25.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52)
27.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 91	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
30.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 92	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Всего часов:	66	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СРЕДНЯЯ ГРУППА № 7 (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
02.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой цвет (стр. 50), Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50)
05.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 19	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
07.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 21	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
09.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51)
12.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 24	1	Занятие № 7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
14.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 26	1	Занятие № 10
16.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51)
19.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 13
21.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 16
23.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52)
26.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
28.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
09.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 36	1	Занятие № 22
11.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 28
13.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52), Лошадки (стр. 52)
16.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 31
18.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 45	1	Занятие № 34
20.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Пробеги тихо (стр. 52), Лошадки (стр. 52), Зайцы и волк (стр. 53)
23.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 48	1	Занятие № 1
25.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 50	1	Занятие № 4
27.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лошадки (стр. 52), Зайцы и волк (стр. 53), Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53)
30.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 5
01.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 52	1	Занятие № 7
03.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Зайцы и волк (стр. 53), Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53), Огуречик, огуречик (стр. 54)
06.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 56	1	Занятие № 10
08.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 13
10.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53), Огуречик, огуречик (стр. 54), Лиса в курятнике

			(стр. 54)
13.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 59	1	Занятие № 16
15.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр.60	1	Занятие № 17
17.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Огуречик, огуречик (стр. 54), Лиса в курятнике (стр. 54), Охотники и зайцы (стр. 54)
20.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 19
22.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 20
27.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 22
01.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 64	1	Занятие № 23
03.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лиса в курятнике (стр. 54), Охотники и зайцы (стр. 54), Мяч через веревку (стр. 55)
06.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 25
10.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Охотники и зайцы (стр. 54), Мяч через веревку (стр. 55), Улица (стр. 60)
13.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 26
15.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 28
17.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Мяч через веревку (стр. 55), Улица (стр. 60), Лиса и Гуси (стр. 62)
20.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 29
22.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 69	1	Занятие № 31
24.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Улица (стр. 60), Лиса и Гуси (стр. 62), Спасайся от волка (стр. 63)
24.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 32
27.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
03.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 34
05.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 71	1	Занятие № 35
07.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лиса и Гуси (стр. 62), Спасайся от волка (стр. 63), Догонялки (стр. 64)
10.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 72	1	Занятие № 1
12.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 74	1	Занятие № 4
14.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Спасайся от волка (стр. 63), Догонялки (стр. 64), Уголки (стр. 64)
17.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 75	1	Занятие № 5
19.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 76	1	Занятие № 7
21.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Догонялки (стр. 64), Уголки (стр. 64), Перегонки (стр. 65)
24.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 78	1	Занятие № 10
26.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 79	1	Занятие № 11
28.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Уголки (стр. 64), Перегонки (стр. 65), Пирожок (стр. 66)
03.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 80	1	Занятие № 13
05.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перегонки (стр. 65), Пирожок (стр. 66), Найди свой цвет (стр. 50)

10.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 82	1	Занятие № 16
12.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51)
15.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 19
17.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 86	1	Занятие № 22. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
19.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51)
22.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 88	1	Занятие № 25. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
24.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 89	1	Занятие № 28. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
26.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52)
29.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 91	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
31.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 92	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Всего часов:	66	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4-5 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
СРЕДНЯЯ ГРУППА № 8 (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)**

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
01.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 19	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
06.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 21	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
07.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой цвет (стр. 50), Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50)
08.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 24	1	Занятие № 7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
13.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 26	1	Занятие № 10
14.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51)
15.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 13
20.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 16
21.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51)
22.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 36	1	Занятие № 22
27.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
28.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
10.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 41	1	Занятие № 28
11.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52)
12.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 43	1	Занятие № 31
17.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 45	1	Занятие № 34
18.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	У медведя во бору (стр. 51), Пробеги тихо (стр. 52), Лошадки (стр. 52)
19.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 48	1	Занятие № 1
24.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 50	1	Занятие № 4
25.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Пробеги тихо (стр. 52), Лошадки (стр. 52), Зайцы и волк (стр. 53)
26.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 5
31.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 52	1	Занятие № 7
01.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лошадки (стр. 52), Зайцы и волк (стр. 53), Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53)
02.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 56	1	Занятие № 10
07.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 13
08.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Зайцы и волк (стр. 53), Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53), Огуречик, огуречик (стр. 54)
09.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 59	1	Занятие № 16

14.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
15.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
16.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
21.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр.60	1	Занятие № 17
22.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перепрыгнем через Ручеек (стр. 53), Огуречик, огуречик (стр. 54), Лиса в курятнике (стр. 54)
28.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 19
01.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Огуречик, огуречик (стр. 54), Лиса в курятнике (стр. 54), Охотники и зайцы (стр. 54)
02.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 20
07.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 22
09.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 64	1	Занятие № 23
14.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 25
15.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лиса в курятнике (стр. 54), Охотники и зайцы (стр. 54), Мяч через веревку (стр. 55)
16.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 26
21.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 67	1	Занятие № 28
22.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Охотники и зайцы (стр. 54), Мяч через веревку (стр. 55), Улица (стр. 60)
23.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 29
28.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
04.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 69	1	Занятие № 31
05.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Мяч через веревку (стр. 55), Улица (стр. 60), Лиса и Гуси (стр. 62)
06.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 32
11.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 34
12.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Улица (стр. 60), Лиса и Гуси (стр. 62), Спасайся от волка (стр. 63)
13.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 71	1	Занятие № 35
18.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 72	1	Занятие № 1
19.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лиса и Гуси (стр. 62), Спасайся от волка (стр. 63), Догонялки (стр. 64)
20.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 74	1	Занятие № 4
25.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 76	1	Занятие № 7
26.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Спасайся от волка (стр. 63), Догонялки (стр. 64), Уголки (стр. 64)
27.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 78	1	Занятие № 10
02.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 80	1	Занятие № 13
03.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Догонялки (стр. 64), Уголки (стр. 64), Перегонки (стр. 65)

04.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 82	1	Занятие № 16
10.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Уголки (стр. 64), Перегонки (стр. 65), Пирожок (стр. 66)
11.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 19
16.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 86	1	Занятие № 22. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
17.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перегонки (стр. 65), Пирожок (стр. 66), Найди свой цвет (стр. 50)
18.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 88	1	Занятие № 25. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
23.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 89	1	Занятие № 28. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
24.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди себе пару (стр. 50), Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51)
25.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 91	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
30.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 92	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
31.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Цветные автомобили (стр. 50), Трамвай (стр. 51), У медведя во бору (стр. 51)
	Всего часов:	63	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
СТАРШАЯ ГРУППА № 4 компенсирующей направленности (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)**

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
02.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 15	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
05.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 19	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
06.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Удочка (стр. 78), Кто скорее до флажка (стр. 81), Белки в лесу (стр. 81)
09.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 21	1	Занятие № 7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
12.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 24	1	Занятие № 10
13.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Не оставайся на земле (стр. 77), Удочка (стр. 78), Кто скорее до флажка (стр. 81)
16.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 13
19.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 16
20.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее до флажка (стр. 81), Белки в лесу (стр. 81), Затейник (стр. 82)
23.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 33	1	Занятие № 19
26.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
27.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
09.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 22
10.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Белки в лесу (стр. 81), Затейник (стр. 82), Колпачок и палочка (стр. 83)
13.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 42	1	Занятие № 28
16.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 44	1	Занятие № 31
17.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Затейник (стр. 82), Колпачок и палочка (стр. 83), Быстрей по местам (стр. 83)
20.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 48	1	Занятие № 1
23.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 4
24.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Колпачок и палочка (стр. 83), Быстрей по местам (стр. 83), Сделай фигуру (стр. 83)
27.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 53	1	Занятие № 7
30.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 55	1	Занятие № 10
31.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Быстрей по местам (стр. 83), Сделай фигуру (стр. 83), У кого мяч? (стр. 84)
03.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 59	1	Занятие № 13
06.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 16
07.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Сделай фигуру (стр. 83), У кого мяч? (стр. 84), Легчики (стр. 85)
10.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 25

13.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
14.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
17.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
20.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 28
21.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	У кого мяч? (стр. 84), Летчики (стр. 85), Акулы (стр. 86)
27.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 71	1	Занятие № 31
28.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Летчики (стр. 85), Акулы (стр. 86), Лягушки (стр. 89)
03.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 72	1	Занятие № 32
06.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 73	1	Занятие № 34
07.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Летчики (стр. 85), Акулы (стр. 86), Лягушки (стр. 89)
10.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 76	1	Занятие № 1
13.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 77	1	Занятие № 2
14.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лягушки (стр. 89), Медведь и дети (стр. 91), Охотник, зайцы и собаки (стр. 92)
17.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 79	1	Занятие № 4
20.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 80	1	Занятие № 5
21.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Медведь и дети (стр. 91), Охотник, зайцы и собаки (стр. 92), Ловля оленей (стр. 93)
24.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 81	1	Занятие № 7
27.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
28.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
03.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 82	1	Занятие № 8
04.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Охотник, зайцы и собаки (стр. 92), Ловля оленей (стр. 93), Гуси (стр. 94)
07.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 83	1	Занятие № 10
10.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 11
11.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ловля оленей (стр. 93), Гуси (стр. 94), Сумей промолчать (стр. 95)
14.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 86	1	Занятие № 13
17.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 87	1	Занятие № 14
18.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Гуси (стр. 94), Сумей промолчать (стр. 95), Кого хочешь, выбирай (стр. 96)
21.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 88	1	Занятие № 16
24.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 89	1	Занятие № 17
25.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Сумей промолчать (стр. 95), Кого хочешь, выбирай (стр. 96), Смелые ребята (стр. 102)
28.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 89	1	Занятие № 19
02.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кого хочешь, выбирай (стр. 96), Смелые ребята (стр. 102), Лови скорее (стр. 102)
05.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 91	1	Занятие № 20
12.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 91	1	Занятие № 22

15.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 93	1	Занятие № 23
16.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Смелые ребята (стр. 102), Лови скорее (стр. 102), Стоп! (стр. 104)
19.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 95	1	Занятие № 26
22.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 97	1	Занятие № 29
23.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лови скорее (стр. 102), Стоп! (стр. 104), Школа мяча (стр. 105)
26.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 99	1	Занятие № 32. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
29.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 101	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
30.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Стоп! (стр. 104), Школа мяча (стр. 105), Перебрось мяч через сетку (стр. 107)
	Итого:	62	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5-6 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
СТАРШАЯ ГРУППА № 5 компенсирующей направленности (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)**

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
02.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 15	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
06.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Не оставайся на земле (стр. 77), Удочка (стр. 78), Кто скорее до флажка (стр. 81)
07.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 19	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
09.12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 21	1	Занятие № 7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
13.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Удочка (стр. 78), Кто скорее до флажка (стр. 81), Белки в лесу (стр. 81)
14.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 24	1	Занятие № 10
16.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 28	1	Занятие № 13
20.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее до флажка (стр. 81), Белки в лесу (стр. 81), Затейник (стр. 82)
21.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 30	1	Занятие № 16
23.12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 35	1	Занятие № 22
27.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
28.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
30.12.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
10.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Белки в лесу (стр. 81), Затейник (стр. 82), Колпачок и палочка (стр. 83)
11.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 42	1	Занятие № 28
13.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 44	1	Занятие № 31
17.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Затейник (стр. 82), Колпачок и палочка (стр. 83), Быстрей по местам (стр. 83)
18.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 48	1	Занятие № 1
20.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 4
24.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Колпачок и палочка (стр. 83), Быстрей по местам (стр. 83), Сделай фигуру (стр. 83)
25.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 53	1	Занятие № 7
27.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 55	1	Занятие № 10
31.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Быстрей по местам (стр. 83), Сделай фигуру (стр. 83), У кого мяч? (стр. 84)
01.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 59	1	Занятие № 13
03.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 16
07.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Сделай фигуру (стр. 83), У кого мяч? (стр. 84), Летчики (стр. 85)
08.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 19
10.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 64	1	Занятие № 20

14.02.2023	Дни эмоциональной разгрузки		
15.02.2023	Дни эмоциональной разгрузки		
17.02.2023	Дни эмоциональной разгрузки		
21.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	У кого мяч? (стр. 84), Летчики (стр. 85), Акулы (стр. 86)
22.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 22
28.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Летчики (стр. 85), Акулы (стр. 86), Лягушки (стр. 89)
01.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 23
03.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 68	1	Занятие № 25
07.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Акулы (стр. 86), Лягушки (стр. 89), Медведь и дети (стр. 91)
10.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 69	1	Занятие № 26
14.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лягушки (стр. 89), Медведь и дети (стр. 91), Охотник, зайцы и собаки (стр. 92)
15.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 70	1	Занятие № 28
17.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 71	1	Занятие № 29
21.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Медведь и дети (стр. 91), Охотник, зайцы и собаки (стр. 92), Ловля оленей (стр. 93)
22.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 71	1	Занятие № 31
24.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 72	1	Занятие № 32
28.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
04.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Охотник, зайцы и собаки (стр. 92), Ловля оленей (стр. 93), Гуси (стр. 94)
05.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 73	1	Занятие № 34
07.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 74	1	Занятие № 35
11.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ловля оленей (стр. 93), Гуси (стр. 94), Сумей промолчать (стр. 95)
12.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 76	1	Занятие № 1
14.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 79	1	Занятие № 4
18.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Гуси (стр. 94), Сумей промолчать (стр. 95), Кого хочешь, выбирай (стр. 96)
19.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 81	1	Занятие № 7
21.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 83	1	Занятие № 10
25.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Сумей промолчать (стр. 95), Кого хочешь, выбирай (стр. 96), Смелые ребята (стр. 102)
26.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 86	1	Занятие № 13
28.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 88	1	Занятие № 16
02.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кого хочешь выбирай (стр. 96), Смелые ребята (стр. 102), Лови скорее (стр. 102)
03.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 89	1	Занятие № 19
05.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 91	1	Занятие № 22
10.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 94	1	Занятие № 25

12.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 96	1	Занятие № 28
16.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не оставайся на земле (стр. 77), Удочка (стр. 78), Кто скорее до флажка (стр. 81)
17.05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 97	1	Занятие № 29
19.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 98	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
23.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лови скорее (стр. 102), Стоп! (стр. 104), Школа мяча (стр. 105)
24.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 99	1	Занятие № 32. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
26.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 100	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
30.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Стоп! (стр. 104), Школа мяча (стр. 105), Перебрось мяч через сетку (стр. 107)
31.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 101	1	Занятие № 35. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Итого:	63	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА (6-7 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 9 компенсирующей направленности (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)**

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
02. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Бросить и поймать (стр. 128), Передай мяч (стр. 128), Ловля обезьян (стр. 131)
05. 12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 9	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
07. 12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 11	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
09. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Передай мяч (стр. 128), Ловля обезьян (стр. 131), Перелет птиц (стр. 132)
12. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 15	1	Занятие № 7
14. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 16	1	Занятие № 10
16. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Ловля обезьян (стр. 131), Перелет птиц (стр. 132), Ключи (стр. 132)
19. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 20	1	Занятие № 13
21. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 22	1	Занятие № 16
23. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Перелет птиц (стр. 132), Ключи (стр. 132), Паук и мухи (стр. 133)
26. 12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
28. 12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30. 12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
09. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 24	1	Занятие № 19
11. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 29	1	Занятие № 25
13. 01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ключи (стр. 132), Паук и мухи (стр. 133), Совушка (стр. 133)
16. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 32	1	Занятие № 28
18. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 34	1	Занятие № 31
20. 01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Паук и мухи (стр. 133), Совушка (стр. 133), Ловишки с мячиком (стр. 133)
23. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 40	1	Занятие № 1
25. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 45	1	Занятие № 7
27. 01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Совушка (стр. 133), Ловишки с мячиком (стр. 133), Не намочи ноги (стр. 134)
30. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 15
01. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 53	1	Занятие № 17
03. 02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ловишки с мячиком (стр. 133), Не намочи ноги (стр. 134), Эстафета с мячами (стр. 134)
06. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 19
08. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 56	1	Занятие № 20
10. 02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не намочи ноги (стр. 134), Эстафета с мячами (стр. 134), Кто скорее перенесет предметы с(стр. 135)

13. 02.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
15. 02.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
17. 02.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
20. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 22
22. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 58	1	Занятие № 23
24. 02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Эстафета с мячами (стр. 134), Кто скорее перенесет предметы с(стр. 135), Кто раньше дойдет до середины (стр. 135)
27. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 59	1	Занятие № 25
01. 03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 60	1	Занятие № 26
03. 03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее перенесет предметы с(стр. 135), Кто раньше дойдет до середины (стр. 135), Перемени предмет (стр. 136)
06. 03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 28
08. 03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 62	1	Занятие № 29
10. 03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто раньше дойдет до середины (стр. 135), Перемени предмет (стр. 136), Ловишки (стр. 138)
13. 03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 31
15. 03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 64	1	Занятие № 32
17. 03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перемени предмет (стр. 136), Ловишки (стр. 138), Рыбаки и рыбки (стр. 138)
20. 03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 34
22. 03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 35
24. 03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ловишки (стр. 138), Рыбаки и рыбки (стр. 138), Караси и щука (стр. 139)
27. 03.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
31. 03.2023			Дни психолого-педагогической разгрузки
03. 04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 72	1	Занятие № 1
05.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 73	1	Занятие № 2
07.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Рыбаки и рыбки (стр. 138), Караси и щука (стр. 139), Лягушки и цапля (стр. 139)
10. 04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 74	1	Занятие № 4
12. 04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 75	1	Занятие № 5
14. 04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Караси и щука (стр. 139), Лягушки и цапля (стр. 139), Не попадись! (стр. 140)
17. 04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 76	1	Занятие № 7
19. 04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 78	1	Занятие № 8
21. 04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лягушки и цапля (стр. 139), Не попадись! (стр. 140), Зайцы и охотники (стр. 140)
24. 04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 79	1	Занятие № 10
26. 04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 81	1	Занятие № 13
28. 04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лягушки и цапля (стр. 139), Не попадись! (стр. 140), Зайцы и охотники (стр. 140)

03. 05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 83	1	Занятие № 16
05. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не попадись! (стр. 140), Зайцы и охотники (стр. 140), Не оставайся на земле (стр. 141)
10. 05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 17
12. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Зайцы и охотники (стр. 140), Не оставайся на земле (стр. 141), Кто скорее (стр. 141)
15. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 19. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
17. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 87	1	Занятие № 22. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
19. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не оставайся на земле (стр. 141), Кто скорее (стр. 141), Найди где спрятано (стр. 142)
22. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 88	1	Занятие № 25. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
24. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 90	1	Занятие № 28. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
26. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Эстафета по кругу (стр. 122), Море волнуется (стр. 123), Кто скорее снимет ленту (стр. 123)
29. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 92	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
31.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 95	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Итого:		

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА (6-7 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 10 компенсирующей направленности (корпус № 1, ул. Варфоломеева, 286)**

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
01. 12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 9	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
02. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Ловля обезьян (стр. 131), Перелет птиц (стр. 132), Ключи (стр. 132)
06. 12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 11	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
08. 12.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 15	1	Занятие № 7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
09. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Перелет птиц (стр. 132), Ключи (стр. 132), Паук и мухи (стр. 133)
13. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 16	1	Занятие № 10
15. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 20	1	Занятие № 13
16. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Ключи (стр. 132), Паук и мухи (стр. 133), Совушка (стр. 133)
20. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 22	1	Занятие № 16
22. 12.2022	Л.И. Пензулаева, стр. 24	1	Занятие № 19
23. 12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Паук и мухи (стр. 133), Совушка (стр. 133), Ловишки с мячиком (стр. 133)
27. 12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29. 12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30. 12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
10. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 29	1	Занятие № 25
12.01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 32	1	Занятие № 28
13. 01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Совушка (стр. 133), Ловишки с мячиком (стр. 133), Не намочи ноги (стр. 134)
17. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 34	1	Занятие № 31
19. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 40	1	Занятие № 1
20. 01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Совушка (стр. 133), Ловишки с мячиком (стр. 133), Не намочи ноги (стр. 134)
24. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 51	1	Занятие № 15
26. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 45	1	Занятие № 7
27. 01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ловишки с мячиком (стр. 133), Не намочи ноги (стр. 134), Эстафета с мячами (стр. 134)
31. 01.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 53	1	Занятие № 17
02. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 54	1	Занятие № 19
03. 02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не намочи ноги (стр. 134), Эстафета с мячами (стр. 134), Кто скорее перенесет предметы (стр. 135)
07. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 56	1	Занятие № 20
09. 02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 57	1	Занятие № 22

10.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Эстафета с мячами (стр. 134), Кто скорее перенесет предметы (стр. 135), Кто раньше дойдет до середины (стр. 135)
14.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
16.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
17.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
21.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 589	1	Занятие № 25
24.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто раньше дойдет до середины (стр. 135), Перемени предмет (стр. 136), Ловишки (стр. 138)
28.02.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 61	1	Занятие № 28
02.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 63	1	Занятие № 31
03.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Перемени предмет (стр. 136), Ловишки (стр. 138), Рыбаки и рыбки (стр. 138)
07.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 64	1	Занятие № 32
09.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 65	1	Занятие № 34
10.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ловишки (стр. 138), Рыбаки и рыбки (стр. 138), Караси и щука (стр. 139)
14.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 66	1	Занятие № 35
16.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 72	1	Занятие № 1
17.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Рыбаки и рыбки (стр. 138), Караси и щука (стр. 139), Лягушки и цапля (стр. 139)
21.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 73	1	Занятие № 2
23.03.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 74	1	Занятие № 4
24.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Караси и щука (стр. 139), Лягушки и цапля (стр. 139), Не попадись! (стр. 140)
28.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
04.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 75	1	Занятие № 5
06.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 76	1	Занятие № 7
07.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лягушки и цапля (стр. 139), Не попадись! (стр. 140), Зайцы и охотники (стр. 140)
11.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 78	1	Занятие № 8
13.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 79	1	Занятие № 10
14.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не попадись! (стр. 140), Зайцы и охотники (стр. 140), Не оставайся на земле (стр. 141)
18.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 80	1	Занятие № 11
20.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 81	1	Занятие № 13
21.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Зайцы и охотники (стр. 140), Не оставайся на земле (стр. 141), Кто скорее (стр. 141)
25.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 82	1	Занятие № 14
27.04.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 83	1	Занятие № 16
28.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не оставайся на земле (стр. 141), Кто скорее (стр. 141), Найди где спрятано (стр. 142)

02. 05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 83	1	Занятие № 16
04. 05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 17
05. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Эстафета по кругу (стр. 122), Море волнуется (стр. 123), Кто скорее снимет ленту (стр. 123)
11. 05.2023	Л.И. Пензулаева, стр. 84	1	Занятие № 19
12. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Мяч водящему (стр. 125), Бросить и поймать (стр. 128), Передай мяч (стр. 128)
16. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 87	1	Занятие № 22. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
18. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 88	1	Занятие № 25. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
19. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Ловля обезьян (стр. 131), Перелет птиц (стр. 132), Ключи (стр. 132)
23. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 90	1	Занятие № 28. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
25. 05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 92	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
26. 05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Не намочи ноги (стр. 134), Эстафета с мячами (стр. 134), Кто скорее перенесет предметы с(стр. 135)
33.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева, стр. 95	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Итого:	64	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕ-СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (3-5 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
МЛАДШЕ-СРЕДНЯЯ ГРУППА КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (корпус № 2, ул. М. Горького, 164)**

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
02.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Пятнашки с ленточками (стр. 30), Кто скорее добежит (стр. 31), Найди свою пару (стр. 50)
05.09.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 23	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
07.09.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 24	1	Занятие № 2. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
09.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Пятнашки с ленточками (стр. 30), Кто скорее добежит (стр. 31), Найди свою пару (стр. 50)
12.09.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 25	1	Занятие № 3
14.09.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 26	1	Занятие № 4
16.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кот и мыши (стр. 35), Прокати в воротца (стр. 38), Цветные автомобили (стр. 50)
19.09.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 28	1	Занятие № 5
21.09.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 29	1	Занятие № 6
23.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кот и мыши (стр. 35), Прокати в воротца (стр. 38), Цветные автомобили (стр. 50)
26.09.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 30	1	Занятие № 7
28.09.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 31	1	Занятие № 8
30.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Забрось мяч в корзину (стр. 38), Пойдем гулять (стр. 42), Трамвай (стр. 51)
03.10.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 33	1	Занятие № 9
05.10.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 34	1	Занятие № 10
07.10.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Забрось мяч в корзину (стр. 38), Пойдем гулять (стр. 42), Трамвай (стр. 51)
10.10.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 35	1	Занятие № 11
12.10.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 37	1	Занятие № 12
14.10.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой домик (стр. 42), Пойдем гулять (стр. 42), У медведя во бору (стр. 51)
17.10.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 38	1	Занятие № 13
19.10.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 40	1	Занятие № 14
21.10.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой домик (стр. 42), Пойдем гулять (стр. 42), У медведя во бору (стр. 51)
24.10.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
26.10.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
28.10.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки

31.10.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
02.11.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
07.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 41	1	Занятие № 15
09.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 42	1	Занятие № 16
11.11.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Скворечники (стр. 43), Воробушки и кот (стр. 43), Пробеги тихо (стр. 52)
14.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 45	1	Занятие № 18
16.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 46	1	Занятие № 19
18.11.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Скворечники (стр. 43), Воробушки и кот (стр. 43), Пробеги тихо (стр. 52)
21.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 50	1	Занятие № 21
23.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 51	1	Занятие № 22
25.11.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Через ручеек (стр. 44), Кони (стр. 44), Лошадки (стр. 52)
28.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 52	1	Занятие № 23
30.11.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 53	1	Занятие № 24
02.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Через ручеек (стр. 44), Кони (стр. 44), Лошадки (стр. 52)
05.12.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 54	1	Занятие № 25
07.12.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 56	1	Занятие № 26
09.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Докати мяч (стр.45), Наседка и цыплята (стр. 46), Зайцы и волк (стр. 53)
12.12.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 57	1	Занятие № 27
14.12.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 58	1	Занятие № 28
16.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Докати мяч (стр.45), Наседка и цыплята (стр. 46), Зайцы и волк (стр. 53)
19.12.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 61	1	Занятие № 30
21.12.2022	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 63	1	Занятие № 32
23.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Птички в гнездышках (стр. 46), Мыши в кладовой (стр. 47), Перепрыгнем через ручеек (стр. 53)
26.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
28.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
09.01.2023	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 66	1	Занятие № 34
11.01.2023	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 67	1	Занятие № 35
13.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Птички в гнездышках (стр. 46), Мыши в кладовой (стр. 47), Перепрыгнем через ручеек (стр. 53)
16.01.2023	Л.И. Пензулаева (3-4 лет), стр. 68	1	Занятие № 36
18.01.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 19	1	Занятие № 1
20.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Птица и птенчики (стр. 47), Береги предмет (стр. 47), Огуречик, огуречик (стр. 54)
23.01.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 21	1	Занятие № 4

25.01.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 24	1	Занятие № 7
27.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Птица и птенчики (стр. 47), Береги предмет (стр. 47), Огуречик, огуречик (стр. 54)
30.01.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 26	1	Занятие № 10
01.02.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 30	1	Занятие № 13
03.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Мы топаем ногами (стр. 48), Передача шаров (стр. 49), Лиса в курятнике (стр. 54)
06.02.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 33	1	Занятие № 16
08.02.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 35	1	Занятие № 19
10.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Мы топаем ногами (стр. 48), Передача шаров (стр. 49), Лиса в курятнике (стр. 54)
13.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
15.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
17.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
20.02.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 36	1	Занятие № 22
22.02.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 39	1	Занятие № 25
27.02.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 41	1	Занятие № 28
01.03.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 43	1	Занятие № 30
03.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее добежит (стр. 31), Найди свою пару (стр. 50), Охотники и зайцы (стр. 54)
06.03.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 43	1	Занятие № 31
10.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Прокати в воротца (стр. 38), Цветные автомобили (стр. 50), Охотники и зайцы (стр. 54)
13.03.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 45	1	Занятие № 34
15.03.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 48	1	Занятие № 1
17.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Забрось мяч в корзину (стр. 38), Пойдем гулять (стр. 42), Мяч через веревку (стр. 55)
20.03.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 50	1	Занятие № 4
22.03.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 52	1	Занятие № 7
24.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Найди свой домик (стр. 42), У медведя во бору (стр. 51), Мяч через веревку (стр. 55)
27.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
03.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 54	1	Занятие № 10
05.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 57	1	Занятие № 13
07.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Воробушки и кот (стр. 43), Пробеги тихо (стр. 52), Лиса и гуси (стр. 62)
10.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 59	1	Занятие № 16
12.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 63	1	Занятие № 22
14.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Через ручеек (стр. 44), Лошадки (стр. 52), Спасайся от волка (стр. 63)
17.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 65	1	Занятие № 25
19.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 69	1	Занятие № 31

21.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Докати мяч (стр.45), Зайцы и волк (стр. 53), Спасайся от волка (стр. 63)
24.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 70	1	Занятие № 34
26.04.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 72	1	Занятие № 1
28.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Птички в гнездышках (стр. 46), Перепрыгнем через ручеек (стр. 53), Догонялки (стр. 64)
03.05.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 74	1	Занятие № 4
05.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Береги предмет (стр. 47), Огуречик, огуречик (стр. 54), Догонялки (стр. 64)
10.05.2023	Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 78	1	Занятие № 10
12.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Передача шаров (стр. 49), Лиса в курятнике (стр. 54), Уголки (стр. 64)
15.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 80	1	Занятие № 13. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
17.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 84	1	Занятие № 19. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
19.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Пятнашки с ленточками (стр. 30), Найди свою пару (стр. 50), Перегонки (стр. 65)
22.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 86	1	Занятие № 22. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
24.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 88	1	Занятие № 25. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
26.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кот и мыши (стр. 35), Цветные автомобили (стр. 50), Игра в мяч (стр. 69)
29.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 91	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
31.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (4-5 лет), стр. 92	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Итого:	95	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕТЕЙ СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 ЛЕТ) НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА компенсирующей направленности (корпус № 2, ул. М. Горького, 164)**

Дата	Тема	Академ. час	Примечание
02.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Пятнашки (стр. 71), Гуси-Лебеди (стр. 71), Бездомный заяц (стр. 120)
05.09.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 15	1	Занятие № 1. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
07.09.2022	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 19	1	Занятие № 4. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
09.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Пятнашки (стр. 71), Гуси-Лебеди (стр. 71), Бездомный заяц (стр. 120)
12.09.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 21	1	Занятие № 7
14.09.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 24	1	Занятие № 10
16.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кошка и мышка (стр. 72), Мы веселые ребята (стр. 72), Два Мороза (стр. 120)
19.09.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 28	1	Занятие № 13
21.09.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 30	1	Занятие № 16
23.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кошка и мышка (стр. 72), Мы веселые ребята (стр. 72), Два Мороза (стр. 120)
26.09.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 33	1	Занятие № 19
28.09.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 35	1	Занятие № 22
30.09.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Карусель (стр. 73), Мышеловка (стр. 74), Горелки (стр. 121)
03.10.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 39	1	Занятие № 25
05.10.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 42	1	Занятие № 28
07.10.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Карусель (стр. 73), Мышеловка (стр. 74), Горелки (стр. 121)
10.10.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 44	1	Занятие № 31
12.10.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 46	1	Занятие № 34
14.10.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Караси и щука (стр. 74), Успей убежать (стр. 75), Пустое место (стр. 121)
17.10.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 48	1	Занятие № 1
19.10.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 51	1	Занятие № 4
21.10.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Караси и щука (стр. 74), Успей убежать (стр. 75), Пустое место (стр. 121)
24.10.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
26.10.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
28.10.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
31.10.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки
02.11.2022			Дни психолого-педагогической разгрузки

07.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 53	1	Занятие № 7
09.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 55	1	Занятие № 10
11.11.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Чье звено скорее соберется (стр. 75), Хитрая лиса (стр. 76), Эстафета с обручами (стр. 122)
14.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 59	1	Занятие № 13
16.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 61	1	Занятие № 16
18.11.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Чье звено скорее соберется (стр. 75), Хитрая лиса (стр. 76), Эстафета с обручами (стр. 122)
21.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 63	1	Занятие № 19
23.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 65	1	Занятие № 22
25.11.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее (стр. 76), Пастух и стадо (стр. 76), Эстафета по кругу (стр. 122)
28.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 68	1	Занятие № 25
30.11.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 70	1	Занятие № 28
02.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее (стр. 76), Пастух и стадо (стр. 76), Эстафета по кругу (стр. 122)
05.12.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 71	1	Занятие № 31
07.12.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 73	1	Занятие № 34
09.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Не оставайся на полу (стр. 77), Удочка (стр. 78), Море волнуется (стр. 123)
12.12.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 76	1	Занятие № 1
14.12.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 79	1	Занятие № 4
16.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Не оставайся на полу (стр. 77), Удочка (стр. 78), Море волнуется (стр. 123)
19.12.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 81	1	Занятие № 7
21.12.2022	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 83	1	Занятие № 10
23.12.2022	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее до флажка (стр. 81), Белки в лесу (стр. 81), Кто скорее снимет ленту (стр. 123)
26.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
28.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
30.12.2022	Дни психолого-педагогической разгрузки		
09.01.2023	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 86	1	Занятие № 13
11.01.2023	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 88	1	Занятие № 16
13.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто скорее до флажка (стр. 81), Белки в лесу (стр. 81), Кто скорее снимет ленту (стр. 123)
16.01.2023	Л.И. Пензулаева (5-6 лет), стр. 89	1	Занятие № 19
18.01.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 9	1	Занятие № 1
20.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Затейники (стр. 82), Колпачок и палочка (стр. 83), Волк во рву (стр. 123)
23.01.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 11	1	Занятие № 4

25.01.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 15	1	Занятие № 7
27.01.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Затейники (стр. 82), Колпачок и палочка (стр. 83), Волк во рву (стр. 123)
30.01.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 16	1	Занятие № 10
01.02.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 20	1	Занятие № 13
03.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Сделай фигуру (стр. 83), Быстрее по местам (стр. 83), Мяч водящему (стр. 125)
06.02.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 24	1	Занятие № 16
08.02.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 27	1	Занятие № 19
10.02.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Сделай фигуру (стр. 83), Быстрее по местам (стр. 83), Мяч водящему (стр. 125)
13.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
15.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
17.02.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
20.02.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 29	1	Занятие № 22
22.02.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 32	1	Занятие № 25
27.02.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 34	1	Занятие № 28
01.03.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 37	1	Занятие № 31
03.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	У кого мяч? (стр. 84), Летчики (стр. 85), Забрось мяч в кольцо (стр. 126)
06.03.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 40	1	Занятие № 34
10.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	У кого мяч? (стр. 84), Летчики (стр. 85), Забрось мяч в кольцо (стр. 126)
13.03.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 42	1	Занятие № 1
15.03.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 45	1	Занятие № 4
17.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Акулы (стр. 86), Лягушки (стр. 89), Школа мяча (стр. 126)
20.03.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 47	1	Занятие № 7
22.03.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 49	1	Занятие № 10
24.03.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Акулы (стр. 86), Лягушки (стр. 89), Школа мяча (стр. 126)
27.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
29.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
31.03.2023	Дни психолого-педагогической разгрузки		
03.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 52	1	Занятие № 13
05.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 54	1	Занятие № 16
07.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лошади (стр. 90), Медведь и дети (стр. 91), Бросить и поймать (стр. 128)
10.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 57	1	Занятие № 19
12.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 59	1	Занятие № 22
14.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Лошади (стр. 90), Медведь и дети (стр. 91), Бросить и поймать (стр. 128)
17.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 61	1	Занятие № 25
19.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 63	1	Занятие № 28

21.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Охотник, зайцы и собаки (стр. 92), Ловля оленей (стр. 93), Передай мяч (стр. 128)
24.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 65	1	Занятие № 31
26.04.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 72	1	Занятие № 34
28.04.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Охотник, зайцы и собаки (стр. 92), Ловля оленей (стр. 93), Передай мяч (стр. 128)
03.05.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 74	1	Занятие № 1
05.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Гуси (стр. 94), Сумей промолчать (стр. 95), Чей дальше (стр. 131)
10.05.2023	Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 76	1	Занятие № 4
12.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Гуси (стр. 94), Сумей промолчать (стр. 95), Чей дальше (стр. 131)
15.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 79	1	Занятие № 7. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
17.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 81	1	Занятие № 10. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
19.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто пришел (стр. 96), Кого хочешь выбирай (стр. 96), Ловля обезьян (стр. 131)
22.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 87	1	Занятие № 19. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
24.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 88	1	Занятие № 25. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
26.05.2023	Подвижные игры на прогулке	1	Кто пришел (стр. 96), Кого хочешь выбирай (стр. 96), Ловля обезьян (стр. 131)
29.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 92	1	Занятие № 31. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
31.05.2023	Мониторинг. Л.И. Пензулаева (6-7 лет), стр. 95	1	Занятие № 34. Мониторинг освоения образовательной области «Физическое развитие»
	Итого:	95	

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

Цель:

- формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи:

Старший возраст (3-8 года)

- сформировать навыки личной и общественной гигиены, стремление соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе цифровой среде), природе.

Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста.

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 7-ми годам)

Направление воспитания	Ценности	Показатели
Патриотическое воспитание	Родина, природа	Ребенок любит свою малую Родину и имеет представление о своей стране, испытывает чувство привязанности к родному дому, семье и близким людям.
Социальное воспитание	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Ребенок различает основные проявления добра и зла, понимает и уважает ценности семьи и общества; ребенок правдивый, искренний, способен к сочувствию и заботе, к нравственному поступку; проявляет зачатки чувства долга (ответственность за свои поступки и поведение); принимает и уважает различия между людьми. Ребенок освоил основы речевой культуры. Ребенок дружелюбен и доброжелателен, умеет слушать собеседника, способен взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное воспитание	Знания	Ребенок любознателен, наблюдателен; испытывает потребность в самовыражении, в том числе, творческом; проявляет активность, самостоятельность, субъектную инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивной видах деятельности и в

		самообслуживании; обладает знаниями о первичной картине мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное воспитание	Здоровье	Ребенок владеет основными навыками личной и общественной гигиены; стремится соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе, в цифровой среде), природе.
Трудовое воспитание	Труд	Ребенок понимает ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности; проявляет трудолюбие и субъектность при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое воспитание	Культура и красота	Ребенок способен воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремится к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладает зачатками художественно-эстетического вкуса.

Физическое и оздоровительное направления воспитания

Модуль «Я и мое здоровье»

Ценностью физического и оздоровительного направлений воспитания является *здоровье*. Цель данных направлений – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игры, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта и прогулок.

В соответствии с поставленной целью можно сформулировать следующие *задачи* по формированию представлений о здоровом образе жизни:

1) укрепление здоровья детей:

- закаливание организма;
- повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

2) развитие детей:

- развитие двигательных способностей;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование представлений в области физической культуры и спорта, здоровья и безопасного образа жизни.

3) сохранение здоровья детей:

- организация сна, здорового питания;

- воспитание экологической культуры;
- обучение безопасности жизнедеятельности и выстраиванию правильного режима дня.

В процессе реализации данных задач воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- организация подвижных, спортивных игр, в том числе, традиционных народных игр и дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников *культурно-гигиенических навыков* является важной частью воспитания *культуры здоровья*. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и нормальным социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков важную роль играет режим дня. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на следующих направлениях воспитательной работы:

- формирование навыков поведения во время приема пищи;
- формирование представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- формирование привычки следить за своим внешним видом.

Работа по формированию культурно-гигиенических навыков ведется в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Содержание воспитательной деятельности по физическому и оздоровительному направлениям воспитания в интеграции с содержанием образовательных областей

Направление	Физическое и оздоровительное направления воспитания
Подраздел	<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>
Интеграция в образовательные	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие;

области	речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие
Интеграция в детскую деятельность	Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская; восприятие художественной литературы и фольклора; самообслуживание и элементарный бытовой труд; конструирование из различного материала; изобразительная; музыкальная; двигательная
Возрастная специфика	
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> – учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними; – развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться; – формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.); – формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.); – познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; – формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека; – формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат); – воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; – формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах; – расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

	<ul style="list-style-type: none"> – знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»; – развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»); – формировать представления о здоровом образе жизни; – формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> – расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; – акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»); – расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье; – формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях; – расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека; – формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения); – воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. – знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> – расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим); – формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; – формировать представления об активном отдыхе; – расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур; – расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Подраздел	<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>

Интеграция в образовательные области	Социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие
Интеграция в детскую деятельность	Игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская; восприятие художественной литературы и фольклора; самообслуживание и элементарный бытовой труд; конструирование из различного материала; изобразительная; музыкальная; двигательная
Возрастная специфика	
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> – формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни; – формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером; – совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания; – приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком; – формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> – продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом; – воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом; – закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком; – совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> – формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком; – закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде;

	– совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> – воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой; – способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы; – закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; – продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дата	Физическое и оздоровительное направление	Участники мероприятия	Содержание мероприятия
16.09.2022г.	Спортивное развлечение «Дон-спортивный»	Дети 3-7 лет	Игры и эстафеты связанные с рекой Дон, комбайнами и зерновыми полями, крепость Дона и т.п.
16.10.2022	Всемирный день отца Игра «Зарница»	Папы и дети 5-7 лет	Песни и смотр строя, проверка знаний по символике России, правилам дорожного движения, ориентирование на местности, метание «гранаты», силовые упражнения, военизированные эстафеты
Ноябрь 2022	Тематические развлечения	Дети 3-7 лет	Игры и эстафеты с элементами

	«Путешествие в город Спорта»		различных видов спорта
09.12.2022	Международный День футбола		
	«Игры с мячом» Турнир	Дети 3-5 лет Дети 5-7 лет	«Школа мяча» Турнир
Декабрь 2022	Игра «Дорожные ловушки»		Полоса препятствий
09.12.2022	Спортивно – игровое мероприятие «Богатырская наша сила»	Дети 5-6 лет Дети 4-5 лет Дети 6-7 лет Дети 3-4 лет	Турнир по армреслингу Турнир по перетягиванию каната Бой подушками Быстрый фитбол
Январь 2023	«Путешествие в царство шахмат» (презентация) Турнир по шашкам и шахматам»	Дети 6-7 лет	Турнир по шашкам
17.01.2023	Всемирный день шахмат и шашек	Дети 6-7 лет	Турнир по шахматам
Январь 2023	Я выбираю ГТО!	Дети 5-7 лет	Подготовка к сдаче норм ГТО
Февраль 2023	Спортивное развлечение «Сильные, смелые, ловкие, умелые	Дети 3-7 лет	Игры и эстафеты на развитие ловкости, силы, быстроты и т.п.
Март 2023	Неделя Здоровья «Я выбираю ЗОЖ»	Дети 3-7 лет	Оздоровительные мероприятия: - дыхательная гимнастика - самомассаж - музыкотерапия - йога - тропа здоровья - ароматерапия (кофе, чеснок, лимон, сосна, эвкалипт) - пальчиковая гимнастика

			- психогимнастика - беседы о ЗОЖ -
Март 2023	Интеллектуальный марафон «Зов Джунглей»	Дети 5-7 лет	Вопросы на знания по физической культуре
12.04.2023	День Космонавтики Досуг «Космонавты, гордость нашей страны»	Дети 5-7 лет	Построить ракету, отправиться в космическое путешествие, встретить инопланетных существ, отклоняться от метеоритов, испытать невесомость, убрать космический мусор и т.п.
Июнь 2023	Музыкально спортивное мероприятие «Дружные ребята»	Дети 3-7 лет	Игры на сплочение детского коллектива
12.06.2023	Спортивные игровые мероприятия «Мы Будущее России»	Дети 3-7 лет	Игры и эстафеты на скорость, смелость, выносливость, силу и т.п.
30.07.2023	Досуг «Морские баталии»	Дети 3-7 лет	Игры и эстафеты с использованием воды
29.08 2023	Спортивный досуг «До встречи следующим летом!»	Дети 3-7 лет	Подвижные спортивные игры