

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение- детский сад № 3

п. Надвоицы (МКДОУ №3)

МУНИЦИПАЛЬН
ОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬ
НОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД №
3 П. НАДВОИЦЫ

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 3 П.
НАДВОИЦЫ
Дата: 2021.11.15
15:54:36 +03'00'

«Утверждаю»
Зав. МКДОУ №3 п. Надвоицы

_____ В.А.Кузовенкова

Приказ № 29/1-ОД от 01.09.2021 год

Рабочая программа

Образовательная область

«Физическое развитие»

п. Надвоицы

2021 г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена для реализации Основной общеобразовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие», за основу взята примерная Общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой (Соответствует ФГОС)

Содержание

Целевой раздел

- 1.Пояснительная записка (стр. 3- 4)
- 2.Цель Программы (стр. 4)
- 3.Задачи Программы (стр. 4-5)
- 4.Принципы и подходы к формированию Программы (стр.5)
- 5.Планируемые результаты освоения Программы (стр.5-8)

Содержательный раздел

- 1.Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями (стр. 8-9)
- 2.Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет (стр. 9-16)
- 3.Содержание психолого-педагогической работы (стр.16-21)
- 4.Система физкультурно-оздоровительной работы (стр.21-25)
- 5.Режим двигательной активности (стр.26-28)
- 6.Формы организованной образовательной деятельности (стр.2-30)
- 7.Методы и приемы обучения (стр.31-32)
- 8.Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (стр.34-86)
- 9.Использование здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях (77-79)
- 10.Региональный компонент (стр.80)

Организационный раздел

- 1.Расписание физкультурных занятий (стр.82)
 - 2.Планирование спортивных досугов и праздников. (стр.83)
 - 3.Создание условий для успешной реализации Программы (стр.84-85)
 - 4.Работа с родителями (стр.86-89)
 - 5.Перечень литературы (стр.90)
 - 6.Приложения
- Педагогическая диагностика (стр.90-101)

Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности МКДОУ № 3 п. Надвоицы, соответствующей требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования с учетом Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, в соответствии с нормативными правовыми документами, регламентирующими организацию и функционирование дошкольных учреждений.

Учебная нагрузка соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (на русском языке как родном, в соответствии с образовательной программой дошкольного образования и на основании заявления родителей (законных представителей).

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого - педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия (необходимые количество и качество социальных услуг, без которых в соответствии со спецификой дошкольного возраста невозможна реализация рабочей программы, в том числе медицинское сопровождение образовательного процесса; совокупность условий, обеспечивающих развитие, а также комфортное и безопасное для психического здоровья детей осуществление образовательного процесса);
- организационные условия (необходимые количество и качество оборудования и оснащения помещений твердым и мягким инвентарем, дидактическими материалами);
- технологические условия (необходимые количество и качество программно-методических материалов и информации, обеспечивающих реализацию рабочей программы и взаимодействие с семьей по реализации этой программы);
- материально-технические условия (наличие помещений, а также участка, где реализуется рабочая программа, их здоровое и безопасное состояние);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия (определение степени освоения ребенком рабочей программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка).

Основой для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» являются нормативно-правовые и программно-методические материалы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273Ф.№ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155);
- Конституцией Российской Федерации ст.43, 72;
- Сан ПиНом 2.3/2.4.3590-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- методическим пособием «Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др., 2014 г.;
- методическими рекомендациями для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста «Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» под редакцией Карабановой О.А., Алиевой Э.Ф., Радионовой О.Р., Рабинович П.Д., Марич Е.М., 2014 г.;- - А.А.Чекменёва, Т.В.Столманова «Система обучения по плаванию детей дошкольного возраста», С.П. «Детство – пресс»,2011г.
- Уставом Учреждения.

2. Цель реализации Программы.

Программа направлена на достижение следующей цели: использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

3. Задачи реализации Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

4. Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

5. Планируемые результаты освоения Программы

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

- Строится в круг, в колонну, парами, находит свое место;
- начинает и заканчивает упражнения по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходит, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегает, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, поражает вертикальную и горизонтальную цели; подлезает под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазает и перелезает по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.
- Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни. Имеет

элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.

-С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).

-С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

-Самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры; сохраняет исходное положение; четко выполняет повороты в стороны;

-выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

-сохраняет правильную осанку во время ходьбы, заданный темп.

-сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;

-энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;

ловит мяч с расстояния 1,5 м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;

-принимает исходное положение при метании; ползает разными способами;

-поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

-с разбега скользит по ледяным дорожкам;

надевает и переносит лыжи под рукой, передвигается по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

погружается в воду с головой;

-выполняет 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;

-двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

-Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

-Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

-Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

-Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.

-Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.

-Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

-Сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;

-выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;

-ходит энергично, сохраняя правильную осанку; сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

-энергично отталкивается и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;

-точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

-выполняет разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

-свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;

-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;

-ведет, передает и забрасывает мяч в корзину, знает правила игры;

-передвигается на лыжах переменным шагом;

-катается на двухколесном велосипеде и самокате;

держится в воде и передвигается в ней на расстояние до 10 м.

-Дошкольник самостоятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки.

-Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться.

-Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

Ребенок на пороге школы (6-7 лет)

-Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;

-выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

-выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

-сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

-сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления;

-отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами; точно поражает цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);

-энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам; лазает по канату (шесту) способом «в три приема»;

-организовывает игру с подгруппой сверстников. Выбивает городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывает мяч в баскетбольное кольцо, ведет и передает мяч друг другу в движении. Контролирует свои действия в соответствии с

- правилами. Вбрасывает мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держит ракетку, ударяет по волану, перебрасывает его в сторону партнера без сетки и через нее; вводит мяч в игру, отбивает его после отскока от стола;
- выполняет попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохраняет равновесие, «стойку конькобежца» во время движения на коньках. Отталкивается одной ногой, катаясь на самокате.
 - Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
 - Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
 - Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).
 - Обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, выполнения рекомендаций врача и пр.).
 - Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).
 - Умеет определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.
 - Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания.
 - Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.
 - Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

- целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Содержательный раздел

1.Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально - коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций моральноговыбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости,взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий иповедения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурногоинвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»:активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьмиэлементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет

Возрастные особенности детей 2-3 лет.

Дети в таком возрасте стремятся быть вблизи взрослого, прислушиваются к его ласковой речи, с удовольствием выполняют посильные задания и поручения. Но они еще не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения определенного движения, поэтому во время занятий построения и перестроения используются наиболее простые, с применением различных ориентиров. Наиболее удобно и приемлемо для выполнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр свободное построение. Для ориентиров могут быть использованы разнообразные пособия: веревки, обручи, гимнастическая скамейка, ковровая дорожка и т. д.

Все построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя. Перед выполнением общеразвивающих упражнений он приучает детей вставать на коврик

(так, чтобы не мешать друг другу); перед броском — вдоль веревки, скамейки и т. п., помогая малышам найти свободное место, построиться парами или в круг (кто с кем хочет). Круг можно образовать, если малыши встанут в шеренгу, держась за руки, а воспитатель, взяв за руки первого и последнего, замкнет круг; или дети становятся вокруг стула (куба) лицом к нему, берутся за руки и вместе с воспитателем образуют круг.

В начале года, на занятиях малыши ходят и бегают гурьбой, врассыпную за взрослыми (вокруг ковра). Постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно. Чтобы научить детей выполнять общеразвивающие упражнения при построении (в круг, шеренгу), соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные маленькие обручи, погремушки, кубики и т. п. так, чтобы каждый был рядом с предметом. Воспитатель кратко объясняет и показывает упражнение всей группе, затем одновременно с показом повторяет задание, при этом все выполняют движение вместе с ним, а взрослый, уделяя внимание каждому, подбадривает малышей.

Следует учитывать психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенную возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большую подвижность, быструю утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д. Воспитатель не оставляет без внимания малоподвижных, слабых, застенчивых детей, а также отстающих в физическом развитии, так как им больше всех требуется помощь.

Малыши со слабым физическим развитием, двигательной подготовленностью, как правило, боязливы, пассивны и выполняют упражнения вяло. Однако, если задание заинтересовывает, у них появляется желание заниматься, при этом качество движений резко меняется.

В начале года новички, не уверенные в своих силах, часто отказываются выполнить действие, но, даже не принимая непосредственного участия, проявляют интерес и любознательность. Как правило, эти дети быстро переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр, особенно если взрослый постоянно обращается к ребенку, поощряя и помогая ему.

Воспитатель использует все возможности, чтобы занятия приносили наибольшую пользу. Высокая эффективность физической нагрузки достигается при правильном чередовании движений и отдыха, который может быть активным и пассивным. На занятиях по физической культуре в основном применяется поточный и фронтальный методы организации детей, т. е. поочередное и групповое выполнение задания, и только по необходимости применяется индивидуальный метод. В этом процессе необходим активный отдых, во время которого в работу включаются мышцы, не принимавшие участия в предыдущем упражнении, т. е. происходит смена мышечной нагрузки (одно движение следует за другим). Например, в основной части занятия после ходьбы по гимнастической скамейке или метания проводится подвижная игра с бегом и т. п. Активный отдых увеличивает полезное время занятия, т. е. моторную плотность, сокращая паузы между отдельными видами движений. Если застенчивый ребенок

отказывается выполнить задание, взрослый предлагает то же задание другому, более активному ребенку. Это помогает малышу преодолеть робость. Во второй половине учебного года, особенно при повторении пройденного материала, дети становятся более уверенными и самостоятельными. Движения ребенок осваивает скорее, с большим удовольствием, если умело используется крупный инвентарь и различные игровые приемы, основанные на подражании и обязательном участии взрослых. Все это помогает развитию способности быстро реагировать на новые условия.

Возрастные особенности детей 3-4 лет.

У ребенка трех четырех лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до 6 возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения - лежа, сидя, на спине, животе ит.д.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно – двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

Продолжительность объяснений не должно превышать 35 с.

При обучении основным видам движений – равновесию, прыжкам – желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой.

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек-99,7 см, пяти лет см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок

может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакцию ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д. Физкультурные занятия в средней группе детского сада проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20- 25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре. Они состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

. В средней группе детского сада планируют не менее двух видов движений на каждом физкультурном занятии.

Желательно использовать следующую систему повторности основных движений: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, на второй - обучают прыжкам и упражняют в метании, на третьей - обучают метанию и упражняют в лазанье, на четвертой - обучают лазанью и упражняют в равновесии. При подборе первого основного движения используют очередность, аналогичную для всех возрастных групп, предложенную программой: упражнения в равновесии, прыжках, метании и лазанье.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки. Упражнения должны быть знакомы детям; они предлагаются для повторения и закрепления ранее пройденного материала. Такой принцип подбора основных движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволяет осуществлять гармоничное развитие различных двигательных систем организма.

Особенности развития детей от 5 до 6 лет.

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры (ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие), в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо. Поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажках», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

у детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года можно увеличить с 0,6 -0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Особенности развития детей от 6 до 7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться. Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной. В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания. В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры. Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

3. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

.Вторая младшая группа (3-4 года)

Развивать умение 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. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры. Физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (4-5 лет)

Продолжать знакомить детей с частями 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 важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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 умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (5-6 лет)

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 представление 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. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из историй олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа(6-7 лет)

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 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.

Физическое развитие

Вторая младшая группа (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.Приучать ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», 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.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа(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 в 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 кататься на двух колесном велосипеде по прямой и по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

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.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа(5-6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.

Закреплять умения 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 разбегаться, 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 ходить на лыжах скользящим шагом, пониматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурное оборудование к занятиям, убирать его.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа(6-7 лет)

Формировать потребность к 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, выполнять движения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечить 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 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)

4. Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшения его физического состояния необходимо разграничить направления в работе в соответствии с задачами, определенными системой физического воспитания.

Предлагаются три направления в едином процессе: оздоровительное, воспитательное и образовательное.

1. Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья детей средствами физической культуры.

2. Воспитательное направление обеспечивает социальное формирование личности, воспитание ее с учетом фактора развития, воспитание человека с творческими способностями, предусматривающие нравственные, умственные, трудовые и эстетические потребности личности.

3. Образовательное направление обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, предусматривая формирование отношения к двигательной активности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развития физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Организация физкультурно-оздоровительной работы строится на основе следующих положений:

- формирование у детей стойкой потребности в занятиях физическими упражнениями;
- личностно ориентировочный подход к работе с детьми;
- использование упражнений с учетом времени года, в стихотворной форме;
- использование упражнений с музыкальным сопровождением;
- проведение части физкультурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе;
- использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон моторики ребенка;
- включение в практику физического восприятия детей упражнений, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а так же крупных групп мышц, способствующей эффективной работе внутренних органов;

- использование упражнений, различных по направлению выполнения в пространстве, из различных исходных положений, так же сочетание известных для детей движений с элементами нового;
- обеспечение медико-педагогического контроля;
- формирование представления об основах безопасности жизнедеятельности ребенка на занятиях физическими упражнениями;
- формирование представлений об основах здорового образа жизни, а также элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих;
- диагностика уровня физического развития и физической подготовленности детей в течении года;
- привлечение родителей к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском саду и реализации двигательной активности дома.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, ставит тем не менее определенную цель.

Цель физкультурных занятий - доставить детям максимум удовольствий от движений, научить их ориентироваться в пространстве физкультурного зала и площадки, использовать снаряды по назначению, владеть приемами элементарной страховки.

Цель утренней гимнастики – создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус.

Цель подвижных игр – воспитать умение ребенка двигаться в соответствии с окружающими предметами, в соответствии со словом взрослого и соответственно с правилами игры.

Цель самостоятельной двигательной активности – удовлетворить органическую потребность в движении. Воспитать ловкость, смелость, гибкость.

Оздоровительные задачи:

- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- способствовать функциональному развитию органов и систем организма;
- содействовать формированию правильной осанки, стопы;
- закаливать организм, используя естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), различные традиционные и современные методики закаливания;

- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей;
- обеспечить благоприятную гигиеническую обстановку, полноценное питание.

Основные факторы закаливания МДОУ.

Закаливание воздухом:

- проветривание помещения;
- прогулки (дневные, вечерние);
- подборка одежды соответственно погодным условиям, хождение босиком;
- проведение физкультурных занятий и утренних гимнастик босиком;
- занятия в облегченной одежде;
- занятия на улице.

Закаливание водой:

- умывание лица и рук (все группы);
- умывание лица и рук до локтей (исходная температура +26, снижение до +18) младший возраст;
- полоскание рта 3 раза в день (все группы);
- местные ванны (исходная температура +28, снижение до + 18) все группы.
- как корректирующий элемент солевая дорожка.

Закаливание солнцем.

- световоздушные ванны с =20 в тени.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, старший воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учетом индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течение дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6.	Педагог-психолог	Консультация педагогов и родителей.

Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим в адаптационный период, гибкий режим; организация микроклимата, определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, профилактическая гимнастика, спортивные игры, занятия по ОФП в спортивной школе, прогулки, гимнастика после дневного сна, музыкально-ритмические занятия, оздоровительный бег, походы.
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание, мытье рук, игры с водой, контрастное обливание ног и рук, хождение по солевой дорожке
4.	Световоздушные ванны	проветривание помещений, сон при открытых фрамугах, воздушные ванны, обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	развлечения, праздники, дни здоровья, физкультурные досуги.
6.	Музыкальная терапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкально-театральная деятельность, хоровое пение.
7.	психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; релаксация.
8.	Спецзакаливание	ходьба босиком, самомассаж, дыхательная гимнастика; обширное умывание, полоскание зева.
9.	Пропаганда ЗОЖ	лекции и беседы, спецзанятия, периодическая печать.

Образовательно-воспитательные задачи.

- формировать и совершенствовать у дошкольников жизненно-необходимые двигательные умения и навыки(ходьба, бег, лазание, и т.д.)
- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- создать условия для оптимального двигательного режима:
- обеспечить безопасность детей;
- способствовать развитию воли, целеустремленности;
- взаимодействовать с семьей для полноценного развития детей.

Работа по формированию представлений и приобщению детей к здоровому образу жизни предполагает взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни. Эта работа включает в себя следующие моменты:

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, и участие родителей в организации и проведении спортивных праздников, родительских конференциях по обмену опытом.

-обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления («Уголки здоровья», консультации, мастер-классы)

5.Режим двигательной активности

№ п/п	Формы работы	II группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Группа детей с туберкулезной интоксикацией.	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Учебная работа, занятия по физической культуре	3 раза в неделю. Всей группой 15-20 м.	3 раза в неделю. Всей группой 15-20 м.	3 раза в неделю. Всей группой 25-25	3 раза в неделю. Всей группой 20-25	3 раза в неделю. Всей группой 25-30 м.	5 раз в неделю (2 занятия ОФП) 30-35 м.
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня: а) Утренняя гимнастика	ежедневно 4-5 мин	ежедневно 6-7 мин	ежедневно 8 мин	ежедневно 8 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 15 мин
	б) Подвижные игры и физ. упражнения на улице	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке)					
		10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
		В дни проведения физических занятий					
		10 мин.	10 мин.	12 мин.	12 мин.	15 мин.	20 мин.
	в) Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин. В зависимости от вида и содержания занятий					
	г) Двигательная разминка	-	Во время большого перерыва между занятиями				
			5 мин.	7 мин.	10 мин.	12 мин.	15 мин.
3.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей, проводятся под наблюдением взрослых					
4.	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физ. упражнения под контролем родителей и вместе с ними. Задание определяется воспитателем					
5.	Активный отдых	1-2 раза в месяц					
	а) Физкультурный досуг	15-20 мин.	20-30 мин.	20-30 мин.	20-30 мин.	30-45 мин.	45-50 мин.
	б) Физкультурный праздник	-	-	Не менее 2 раз в год			
				60 мин.	60 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 20 мин.
	в) День здоровья	Один раз в квартал					
6.	Прогулки-проходы	-	2 раза в месяц			2-3 раза в месяц	
			60 мин.	60 мин.	60 мин.	1 ч. 20 мин.	1 ч. 20 мин.
7.	Работа с родителями	Консультации, индивидуальные беседы, папки - передвижки, в течение года. Открытые мероприятия по плану					

6. Формы организованной образовательной деятельности

Основной и наиболее рациональной формой обучения детей основным движениям являются занятия, эффективность которых во многом определяется пониманием их значимости, умением четко ставить программные задачи.

Для каждого занятия обозначаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану и укрепление здоровья детей;
- улучшение их физического развития;
- функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка;
- закаливание;
- совершенствование координации движений дошкольников;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем детского организма.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; получение элементарных знаний о своем организме и роли физических упражнений в его жизнедеятельности, а также способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Одновременное взаимосвязанное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач будет способствовать сохранению и укреплению психофизического здоровья детей, расширению их двигательного опыта.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: **обучение** (первоначальное разучивание), **закрепление** (углубленное разучивание) и **совершенствование навыка**. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

На первом этапе - обучения или первоначального разучивания — ставится задача создать целостное представление о движении и сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники). С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. Показ воспитателя должен быть технически правильным, красивым, доступным и образным. А объяснение — четким, кратким, выразительным. Вследствие этого у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями.

Задача второго этапа — закрепления — создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко выполнять их. На этом этапе значительное место отводится имитации, зрительным и звуковым ориентирам. Словесные методы в работе с детьми младшего дошкольного возраста используются в виде коротких указаний и сопровождаются показом, что помогает педагогу уточнить технику выполнения движений.

Задача третьего этапа — закрепление приобретенного умения, перевод его в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях. На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

Задачи этого этапа реализуются посредством подвижных игр, вариативного использования одних и тех же движений, разнообразного инвентаря, литературных произведений, иллюстраций и т.п.

Начиная с младшей группы физкультурные занятия проводятся со всеми детьми одновременно. Общая продолжительность занятия с детьми данной возрастной группы - 15 минут.

Наличие трехчастной формы (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебный материал и обеспечить постепенный подъем и снижение физической нагрузки.

Вводная часть - это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры, игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательным упражнением.

Продолжительность вводной части для детей второй младшей группы - до 1,5 минуты.

Содержание основной части занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (*ОРУ*) из различных исходных положений (и.п.) с предметами или без них, а также основные виды движений (*ОВД*) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм младшего дошкольника. Почти все упражнения взрослый показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование разнообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать младшим дошкольникам варианты одного и того же упражнения.

Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие. Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков, является подбор основных видов движений для каждого занятия с учетом их физиологической сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели (иногда с небольшими изменениями) и подбором основных движений, которые на этапе закрепления или совершенствования выступают средством не только стимуляции нагрузки, но средством оживления двигательного опыта детей.

Подвижная игра (сюжетная или бессюжетная) является завершающим аккордом в плане эмоциональной и физической нагрузки. Продолжительность основной части 12-13 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу эффективно реализовать поставленные задачи.

В заключительной части необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому будут способствовать: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, пальчиковая гимнастика, игра малой подвижности (хороводная) и т.п. Продолжительность заключительной части — до 2 минут.

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
2	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
4	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
5	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
6	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

8	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
9	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
10	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
11	Занятие «Туризм»	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с использованием пособий в природном окружении	Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров.
12	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Способы организации занятий:

1.Фронтальный способ. Применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений. Этот способ обеспечивает высокую плотность, но воспитатель может давать указания и оценку только в общей форме, всем детям.

2.Поточный способ. Все дети выполняют движения «поток», когда один еще не закончил выполнять задание, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. При этом потоков может быть 2-3. Поточным способом можно проводить упражнения и без продвижения, но с переходом к другому месту для выполнения следующего упражнения, например, после лазанья по гимнастической стене переход к шатам для метания в цель. Этим способом можно пользоваться при проведении упражнений, направленных на совершенствование умений или на повышение плотности занятия.

3. Посменный способ. Заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. Плотность занятия при этом способе организации невысокая, но положительным моментом является возможность наблюдения и оценки движений каждого ребенка и воспитателем, и наблюдающими детьми.

4.Групповой способ. Дети распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением взрослого разучивает новое упражнение, две другие самостоятельно по заданию взрослого выполняют знакомые упражнения. Затем меняются местами. Этот способ развивает активность детей, создает условия для индивидуальной работы с детьми.

5.Индивидуальный способ. Дети выполняют одно движение в порядке очереди. В этом случае педагогу легко оценить качество выполнения движения у каждого ребенка, делать индивидуальные указания. Другие дети в это время наблюдают за действиями каждого выполняющего упражнения и воспринимают замечания. Этот способ обеспечивает подстраховку для предупреждения травматизма. Вместе с тем очередность снижает активность детей, однообразие приводит к монотонности, а отсюда – к отвлекаемости детей от процесса обучения. Такая организация не позволяет обеспечить достаточное количество повторений для усвоения, снижает физиологическую нагрузку, и к тому же образуется большой перерыв между повторениями.

7.Методы и приемы обучения

Наглядные:

наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

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.

9. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий.

**Вторая младшая группа
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1-я неделя До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!	2-я неделя Безопасное поведение на дороге	3-я неделя Овощи	4-я неделя Фрукты	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					Физическое развитие (Здоровье): формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Социально – коммуникативное развитие (Безопасность): формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.				
РППС	2 длинных шнура	Колечки (рули)	Мячи по количеству детей, игрушка жучок	Кубики по количеству детей, Игрушка птичка	
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком	
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.	
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Ловкий шофер» «Воробушки и автомобиль»	«Кот и воробышки» «Солнышко и дождик»	«Быстро в домик» «Птички»	
Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Машины поехали в гараж»	«Найдем жучка»	«Сорви яблоко»	

ОКТЯБРЬ (младшая группа)

Этапы деятельности	1-я неделя Осень золотая (деревья)	2-я неделя Грибы, ягоды	3-я неделя Комнатные растения	4-я неделя Как мы играем (правила безопасного поведения в группе, правила пожарной безопасности)	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития:умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.					Физическое развитие Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Социально – коммуникативное развитие Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
РППС	Бруски, шнуры	Обручи, мячи	Листочки, мячи	Гимнастическая скамейка	
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С осенними листочками	На гимнастической скамейке	
Основные виды движений	1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч») 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1. Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 2. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»	
Подвижные игры	«Птички в гнездышках» «Догони мяч»	Вес тренинг «Танец медвежат» «У медведя во бору»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»	
Малоподвижные игры	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)	«С кочки на кочку» Спокойная ходьба.	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Спокойная ходьба из зала	

НОЯБРЬ (младшая группа)

Этапы деятельности	1 неделя Домашние животные и птицы	2-я неделя Дикие животные	3 неделя Моя семья	4-я неделя День матери	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.					Физическое развитие Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Социально – коммуникативное развитие Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
РППС	Ленточки, две доски, игрушка курочка	Обручи, мячи	Мячи, кубы	Флажки	
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками	
Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.	
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Лиса и зайцы»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	
Малоподвижные игры	«Найдем курочку»	«Где лисичка»	«Назови имя папы и мамы» (игры с мячом)	«Цветочек для мамы»,	

ДЕКАБРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1 неделя Мы – друзья зимующих птиц	2-я неделя Зима	3-я неделя Профессия строителя	4-я неделя Из чего сделано? (о материалах)	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.					Физическое развитие <i>Здоровье:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Социально – коммуникативное развитие <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Речевое развитие: поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры. Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
РППС	Кубики	Мячи	Кубики	Гимнастическая скамейка, доска	
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На гимнастической скамейке	
Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки соскамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)	
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»	
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»	

ЯНВАРЬ (младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1 -2 неделя Встречаем Новый год и Рождество. Каникулы		3-я неделя Одежда. Обувь	4-я неделя Мебель	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.					Физическое развитие <i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Социально – коммуникативное развитие <i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
РППС	Платочки, доска	Обручи, мячи	Кубики	Дуги, 2 доски	
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов	
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2.прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.	
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»	
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)	

ФЕВРАЛЬ (младшая группа)

Этапы деятельности	1 неделя Посуда	2-я неделя Профессия врача	3 неделя Мой папа	4-я неделя Транспорт. Профессия шофера	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.					Физическое развитие Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Социально – коммуникативное развитие Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
РППС	Кольца, шнуры, обручи	Обручи	Мячи	Дуга, доска	
ОРУ	С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).	
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»	
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе как мы играем в них)	«Доктора» Ходьба в колонне по одному	«По тропинке в лес».	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)	

МАРТ (младшая группа)

Этапы деятельности	1-я неделя Милая, любимая, мамочка моя	2-я неделя Весна	3 неделя Профессия продавца	4-я неделя Профессия повара	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.					Физическое развитие <i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Социально – коммуникативное развитие <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
РППС	Кубики, доска	Мячи	Мячи, гимн.скамейка	Гимнастическая скамейка	
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.	
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»	
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»	

АПРЕЛЬ (младшая группа)

Этапы деятельности	1 неделя Волшебница вода. Быть здоровыми хотим	2-я неделя Мой город	3-я неделя Народная игрушка	4-я неделя Насекомые. Мы - друзья природы	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.					Физическое развитие <i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Социально – коммуникативное развитие <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил.
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
РППС	Кубики, скамейка, шнуры	Косички, мячи	Мячи, скамейка	Обручи, скамейка	
ОРУ	На скамейке с кубиками	С косичкой	Без предмет	С обручем	
Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.	
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»	
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»	

МАЙ (младшая группа)

Этапы деятельности	1-я неделя О труде в саду и огороде	2-я неделя Предметы вокруг нас	3 неделя Безопасность на дорогах	4-я неделя Здравствуй, лето!	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.					Физическое развитие Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Социально – коммуникативное развитие Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия. Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»				
РППС	Кольца, скамейка, шнуры	Мячи, скамейка	Флажки, скамейка	Накл. лесенка, доска	
ОРУ	С кольцами	С мячом	С флажками	Без предметов	
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейки на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске, руки на пояс	
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;

- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
СРЕДНЯЯ ГРУППА**

Содержание организованной образовательной деятельности . Средняя группа. сентябрь					
Этапы деятельности	1-я неделя До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!	2-я неделя Я - человек. Безопасное поведение на дороге	3-я неделя Фрукты	4-я неделя Овощи	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					Физическое развитие (здоровье): формировать гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр. Социально – коммуникативное развитие (безопасность): формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. <i>Труд:</i> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <i>Физическая культура:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
РППС	Флажок, шнуры, обруч	Флажки, дуга	Мячи, дуги, кегли	Обручи, шнур, скамейка	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Где постучали?»	

Содержание организованной образовательной деятельности. Средняя группа. Октябрь					
Этапы деятельности	1-я неделя Осень золотая(деревья)	2-я неделя Грибы, ягоды	3-я неделя Комнатные растения	4-я неделя Как мы играем (правила безопасного поведения в группе, правила пожарной безопасности)	Обеспечение интеграции областей
Целевые ориентиры развития: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимн.После сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики: Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Художественно – эстетическое развитие (Музыка): разучивать упражнения под музыку в разном темпе,
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
РППС	Скамейка, мешочки, шнур	Косички, мячи, доска	Кубики, дуга, доска	Султанчики, шнур, мячи	
ОРУ	Без предметов(деревья)	С палками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Огуречик» «Совушка»	«Кот и мыши», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал».	

Содержание организованной образовательной деятельности. Средняя группа. Ноябрь					
Этапы деятельности	1-я неделя Домашние животные и птицы	2-я неделя Дикие животные	3-я неделя Моя семья	4-я неделя День матери	Обеспечение интеграции областей (
Целевые ориентиры развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<i>Физическое, социально - коммуникативное развитие:</i> Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
РППС	Мячи, шнуры	Скакалки, скамейка	Мячи, скамейки	Султанчики, скамейка,	
ОРУ	Без предметов	Без предметов. С хлопками	С мячами	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая кубики. 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Броски(удар) мяча о пол, ловля после отскока. 2. Ползание по скамейке с опорой на колени и ладони. 3. Прыжки на двух ногах между предметами	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2. Ходьба по гим. Скамейке боковым приставным шагом. 3. Игра «Переправься через болото». Игровое задание «Медвежата»	
Подвижные игры	«Ловишка»	«Самолеты»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору», «Цветные автомобили»	
Малоподвижные игры	«Угадай, кто воззвал»	«У меня, у тебя».	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»	

Содержание организованной образовательной деятельности. Средняя группа. Декабрь.					
Этапы деятельности	1-я неделя Лесные звери	2-я неделя Мы – друзья зимующих птиц	3-я неделя Зима	4-я неделя Новогодние праздники	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Физическое развитие (Здоровье), социально – коммуникативное развитие (труд, безопасность): Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
РППС	Шнуры, мячи, бруски	Мячи, скамейка	Мячи, скамейка	Султанчики, скамейка, мячи	
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	На скамейках	С султанчиками	
Основные виды движений	1.Равновесие; ходьба по шнуру. 2.Прыжки через бруски 4. Прокатывание мячей по доске. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1.Прокатывание мяча по скамейке. 2.Спрыгивание со скамейки. 3.Прокатывание мяча в воротики из разных положений.	1. Ползание по скамейке на животе, хват с боков . 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4, Перебрасывание мячей в паре способом двумя руками снизу .	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Мороз Красный Нос»	
Малоподвижные игры	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»	

Содержание организованной образовательной деятельности. Средняя группа. Декабрь					
Этапы деятельности	1-я и 2-я неделя Встречаем Новый год и Рождество. Каникулы		3-я неделя Любимый мяч	4-я неделя Посуда	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					Физическое развитие: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Социально – коммуникативное развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художественно – эстетическое развитие (Музыка): учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
РППС	Мячи, кегли, канат	Обручи, мячи, скамейка	Мячи, шнур	Скамейка, обручи, шнур	
ОРУ	С мячом	С веревкой	С палками	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1.Прыжки с гимн.скамейки. 2.Прыжки вперед, на двух ногах (Ноги врозь, ноги вместе) 3.Отбивание мяча об пол. 4.Перебрасывание мяча в паре.	1.Отбивание мяча об пол одной рукой, ловля двумя 2.Прокатывание мячей друг другу в парах. 3.Прыжки на двух ногах, справа и слева от шнура.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2Подлезание под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через кубики	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Найди себе пару»	«Зайка беленький сидит»	«Автомобили»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	Игра «Тишина»	

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1-я неделя Домашние животные	2-я неделя Дикие животные	3-я неделя Наши защитники	4-я неделя Профессия врача	Обеспечение интеграции областей
Целевые ориентиры развития: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					Физическое развитие (Здоровье): учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, учить самостоят. готовить и убирать место проведения занятий и игр. Форм-ать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр,учитьопред. положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
РППС	Шнуры скамейка	Флажки, обручи, мячи		Доска, обручи	
ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через бруски. 2. Прыжки через шнур справа и слева 3.Ходьба по скамейке с заданием.	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ходьба по скамейке с заданием 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1И,упр. «Летчики» 2.Игра-забава «Силачи» 3.Игра «Спаси принцессу» 4.Игра «Паровозик» Все игры музыкальные	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»	
Малоподвижное игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»	

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1-я неделя Милая, любимая, мамочка моя	2-я неделя Мои друзья	3-я неделя Весна	4-я неделя	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					Физическое развитие, социально – коммуникативное развитие. Здоровье: формировать навык оказания первой помощи Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. Худ.эст. развитие. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритм.гимнастики. Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
РППС	Шнуры, мешочки, скамейки.	Палки, мешочки с песком, дуги, обручи.	Мячи, скамейки, кегли	Шведская стена, скамья, обручи, флажки	
ОРУ	Без предметов	С короткой палкой	Со средним мячом	С флажками	
Основные виды движений	1.Метание мешочков вдаль пр. и лев.рукой. 2.Ходьба, бег, ползание по приставной доске. 3.Прыжки через шнур, на двух ногах, справа и слева.	1.Метание мешочков вдаль пр. и лев.рукой. 2.Подлезание в обруч прямо, боком. 3.Прыжки вперед на двух ногах.	1.Прокатывание мячей «змейкой» между предметами. Ползание по скамье на животе, по-медвежьи. 3. Отбивание мяча об пол двумя руками.	1.Влезание на вертикальную лестницу приставным шагом. 2.Ходьба по скамье с заданием.3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 4.Подлезание в обруч, группируясь	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мы веселые ребята»	«Колобок и лиса»	«Охотник и зайцы»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал»	«Подснежники»	«По камушкам»	

Содержание организованной образовательной деятельности. Средняя группа. Апрель.					
Этапы деятельности	1-я неделя Быть здоровыми хотим	2-я неделя Мой город	3-я неделя Моя любимая игрушка	4-я неделя Насекомые. Пресмыкающиеся	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой нения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения утренней гимнастики под счет и определенное количество раз.					<u>Физическое развитие</u> <u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. <u>Социально – коммуникативное развитие</u> <u>(Безопасность):</u> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <u>Художественно – эстетическое развитие</u> <u>(Музыка):</u> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <u>Чтение:</u> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их				
РППС	Приставные доски, гимнастич.скамья	Мячи, мешочки, скамья	Мячи, обручи,мешочки,скамьи.	Ленты, скамьи, обручи	
ОРУ	Без предметов	С флажками	Со средним мячом	С лентами	
Основные виды движений	1. перепрыгивание брусков, лежащих параллельно. 2.Вбегание и сбегание по наклонной доске. 3.Влезание на вертикальную лестницу приставным шагом. 4.Ходьба по гимн.скамейке, с перешагиванием предметов	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Прыжки в длину с места. 3.Метание мячей в горизонтальную цель. 4.Отбивание мяча одной рукой.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по скамье на коленях и ладонях. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 4.Ходьба по скамейке, выполняя задание.	1.Ходьба по скамейке приставным боковым шагом, перешагивая предметы. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Подлезание под препятствие разной высоты.	
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробушки и автомобиль»	«Курочка-хохлатка»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»	в творческой форме, развивать воображение

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1-я неделя О труде в саду и огороде	2-я неделя	3-я неделя Безопасность на дорогах. Профессия полицейского	4-я неделя Здравствуй, лето!	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					Физическое развитие (Здоровье):учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Социально-коммуникативное развитие: • учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. • формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
РППС	Гимнастические скамьи, шнуры.	Кубики, мячи	Обручи, вертикальная лестница, скамейки.	Шнуры, скамья, мячи	
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2.Прыжки в длину с места. 3.Прокатывание мяча «змейкой»	1.Перебрасывание мячей в паре, способом от груди. 2.Прыжки в длину с места. 3.Метание мешочка вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Хитрая лиса»	«У медведя во бору»	«Прыжки на травке»	
Малоподвижные игры	«Муравьишки»	ыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников средней группы отвечает следующим программным требованиям:

продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков; совершенствовать пространственную ориентировку детей; поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.

Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони.

Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м.

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м., выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.

Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
СТАРШАЯ ГРУППА**

СЕНТЯБРЬ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Этапы деятельности	1-я неделя Детский сад. День знаний	2-я неделя Я - человек. Правила безопасного поведения	3-я неделя Что растет в саду и в огороде	4-я неделя/5 неделя Что растет в лесу и на лугу / Путешествие в хлебную страну	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития:Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					Физическое развитие (здоровье): проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу Социально – коммуникативное развитие Побуждать детей к самооценке и оценке действий Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Познавательное развитие: формировать навыки ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
Виды занятий	1.Игровое(на п.играх и эстафетах) 1Традиционное. 3.Контрольно-проверочное	4.Контрольно проверочное (прыжки в длину с места) 5.Традиционное. 6.Игровое.	7.Традиционное. 8.Контрольно-проверочное.. 9.Игровое.	10.Традиционное. 11Контрольно-проверочное. 12.Игровое.	
ОРУ	Без предметов	С мячом	Безпредметов	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Ползание по гимн. Скамейке с опорой на ладони, колени, предплечья. 2. Броски мяча вверх, ловля его после хлопка. 3. Ходьба по канату боковым приставным шагом. 4. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Подлезание в обруч боком, в плотной группировке. 2ТТе. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
Подвижные игры	«Ловишка»	«Рыбак и рыбки» «Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут домой»	«Найди и промолчи»	Ходьба с выполнением заданий дых.упр.	«Подойди не слышно»	

ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы деятельности	1-я неделя Школа мяча	2-я неделя Школа мяча	3-я неделя Школа мяча	4-я неделя Школа мяча	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.					Физическое развитие (здоровье): проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социально – коммуникативное развитие создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Речевое развитие: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Художественно – эстетическое развитие (Музыка): вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
Виды занятий	13.Тематич. «Школа мяча» 14.Темат. «Школа мяча» 15.Игровое.	16.Сюжетно-игровое.(под музыку) 17.Традиционное. 18.Игровое	19.Традиционное. 20.Традиционное. 21.Игровое.	22.Традиционное 23.Игровое, построено на п.и. и эстафетах. 24.Игровое	
ОРУ	С большим мячом	Со средним мячом	С малым мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1.Катание мяча по прямой и между предметами. 2.Бросание мяча вверх, вниз об пол, ловля двумя руками. 3.Прыжки на 2 ногах через короткие шнуры. 4.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, мяч над головой.	1. Ходьба по скамейке боковым приставным шагом, мяч над головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Бросание мяча вверх, вниз об пол, ловля двумя руками	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Ползание на четвереньках между предметами (змейкой) 3.Метание мяча в горизонтальную цель. 4. Ходьба по скамейке, перешагивание через мячи.	1.Запрыгивание на препятствие на двух ногах. 2.Подлезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.	
Подвижные игры	«Платочек-летуночек» «Перелет птиц»	«Ловишка, не оставайся на полу», «Ловишка, быстро в домик»	«Караси и щука» (капельская н.и.)	«Мы – весёлые ребята»	
Малоподвижные игры	Игра на расслабление мышц «Превращение детей» (деревья, кустарники)	«Тише едешь, дальше будешь»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».	

НОЯБРЬ (старшая группа)

Этапы деятельности	1-я неделя Моя страна - Россия	2-я неделя Моя страна - Россия	3-я неделя Перелетные птицы	4-я неделя День матери	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития:владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритмической гимнастикой .и п.и.					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: Расширять представления детей о России, о русском фольклоре, играх, об истории русского народа; ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
Виды занятий	25.Традиционное. 26.Сюжетно-игровое «Мы матросы». 27.Игровое.	28.Традиционное. 29.Традиционное. 30.Туризм.	31.Игровое (эстафеты). 32.Традиционное. 33.Игровое.	34.Традиционное. 35.По интересам. 36.Игровое.	
ОРУ	С малым мячом	Без предмета	С мячом бол.диаметра	На гимн.скамейке	
Основные виды движений	1.Ходьба по г.скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на пр. и лев.ноге вперед, (попеременно по 2 прыжка). 3.Переброска мяча двумя руками снизу (из-за головы).	1.Прыжки с продвижением вперед на пр. и лев.ноге попеременно. 2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3.Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3.Ходьба по гимнастич. скамейке боком приставным шагом. 4.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Прыжки на пр. и лев.ноге до предмета. 3.Ходьба по гим. Скамье с выполнением заданий.	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Затейники»	«Платочек-летуночек»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай кто позвал»	«Найди, где спрятано»	«Совушка»	

ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Этапы деятельности	1-я неделя Зима	2-я неделя Человек	3-я неделя Как живут люди в селах и деревнях	4-я неделя Зима в лесу	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития:владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социально – коммуникативное развитие формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками <u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. <u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения				
Виды занятий	37.Сюжетно-игровое «Что нам нравится зимой». 38.Традиционное. 39.Игровое.	40. Традиционное. 41Традиционное. 42.Игровое.	43.Традиционное. 44.Занятие по интересам. 45.Игровое.	46.Традиционное. 47.Игровое (эстафеты). 48.Игровое (эстафеты)	
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске боком, переход на гимн.скамейку, ходьба боковым приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3.Броски мяча др. др. двумя руками из-за головы	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на пр. и лев.ноге. 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами. 4.Прокатываниенабивного мяча.	1.Перебрасывание мяча др. др. разными способами. 2.Ползание по гим. Скамейке на животе , подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3.Ходьба по скамейке с заданием.	1.лазанье на гимн.стенку, не пропуская реек. 2.Ходьба по гим. Скамейке, перешагивая через предметы. 3.Прыжки между предметами на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	
Подвижные игры	«Мороз Красный нос» «Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Два Мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	Упражнение на осанку «Я позвоночник берегу»	«Назови предметы» (физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»	

ЯНВАРЬ (старшая группа)

Этапы деятельности	1-я - 2-я неделя Встречаем Новый год и Рождество. Каникулы.		3-я неделя Посуда. Мебель	4-я неделя Одежда. Обувь. Головные уборы.	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Социально – коммуникативное развитие формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Художественно – эстетическое развитие (Музыка): учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
Виды занятий	49.Ритмика. 50.Традиционное. 51.Игровое.	52.Ритмика. 53.Традиционное. 54.Игровое.	55.Традиционное. 56.Традиционное. 57.Игровое.	58.Традиционное. 59.По интересам. 60.Игровое.	
ОРУ	С кубиками	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске с заданием. 2.Броски мяча вдаль разными способами. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	1.Прыжки в длину с места. 2.Подлезание под дуги в группировке, проползание под дугами на четвереньках. 4 перебрасывание большого мяча др. др. двумя руками снизу.	1.Перебрасывание мячей др. др. двумя руками от груди. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3.Перебрасывание мячей (средних) друг другу и ловля их после отскока о пол. 4Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку др. .2.Лазанье на гим. стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. 4 Ведение мяча в прямом направлении.	
Подвижные игры	«Карусель» «Медведь и пчелы»	«Мышеловка»	Эстафеты «Совушка»	«Кто скорее до флажка» «Звериная зарядка»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение с мячом «Назови предметы мебели»	Игровой массаж «Снеговик»	

ФЕВРАЛЬ(старшая группа)

Этапы деятельности	1-я неделя Транспорт	2-я неделя Профессии	3-я неделя Наши защитники	4-я неделя Россия богата талантами	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Социально – коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
Виды занятий	61.Традиционное. 62.Сюжетно-игровое.»Путешествие». 63.Туризм.	64.Традиционное. 65.Тематическое (гимн.скамейка) 66.Игровое.	67.Традиционное. 68.Сюжетно-игровое «Защитники» (эстафеты). 69Традиционное.	70.Традиционное. 71.Традиционное. 72.Игровое.	
ОРУ	С гимнастической палкой	На гимнастической скамейке	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1Бросание мячей в корзину с расстояния 2м. 2Прыжки через бруски без паузы. 3.Прыжки через бруски правым и левым боком. 4.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баск.вариант)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1.Метание мешочков в вертикальную цель пр.и лев. рукой. 2.Подлезание под палку. 3.Перешагивание через шнуры (высота 40 см.)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Автомобили» «Охотники и зайцы»	«Совушка»	«У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди»	
Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

МАРТ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Этапы деятельности	1-я неделя Милая, любимая, мамочка моя	2-я неделя Весна	3-я неделя Встречаем пернатых друзей	4-я неделя Пресмыкающиеся Насекомые.	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Социально – коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
Виды занятий	73.Традиционное. 74.Сюжетно-игровое (эстафеты). 75.Традиционное.	76.Традиционное. 77.Традиционное. 78.Игровое.	79.Тренировочное. 80.Традиционное. 81.Игровое	82.Традиционное. 83.Сюжетно-игровое «Насекомые-наши друзья» 84.Игровое	
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Бусы для мамы» Эстафета «Собери цветы»	«Медведи и пчелы»	«Охотники и утки»	«Паук и мухи»	
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Волшебный цветок»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Замок»	Упражнение «Сороконожки»	

АПРЕЛЬ(старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы деятельности	1-я неделя Волшебница вода	2-я неделя Космос	3-я неделя Мой город. Моя область	4-я неделя Мы - друзья природы. День Весны и труда	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития:знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
Виды занятий	85.Традиционное. 86.Традиционное. 87.Игровое.	88.Тематическое «Полет в космос» 89.Традиционное. 90.Игровое.	91.Тренировочное. 92.Традиционное. 93.Игровое.	94.Тренировочное (скакалка) 95.Традиционное. 96.Игровое.	
ОРУ	С гимнастической палкой	Без предметов	С короткой скакалкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 2.Ходьба по гимн.скамейке, приставляя пятку одной ноги к другой. 3.Ползание по скамейке разными способами.	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей др. др. стоя в шеренгах. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, группируясь.	1.Ходьба по канату боком. 2.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через короткую скакалку на месте и вперед.	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Космонавты» «Полет»	Эстафета «Посадим картошку»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «Горелки»	

МАЙ(старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1-я неделя День Победы	2-я неделя Спорт - ты мир!	3-я неделя Безопасность на дорогах	4-я неделя Здравствуй, лето!	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития:знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
Виды занятий	97.Традиционное. 98. Контрольно-проверочное. 99.Игровое.	100.Традиционное. 101.Контрольно-проверочное. 102.Игровое.	103.Тренировочное. 104.Традиционное. 105.Контрольно-проверочное.	106.Контрольно-проверочное. 107.Игровое (построено на П.и. и эстафетах). 108.Игровое.	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	.Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1Забрасывание мяча в корзину. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3Прыжки на пр. и лев.ноге попеременно.4.Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Мышеловка»	Веселые эстафеты	«Мышеловка»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	«Солнышко лучистое»	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников старшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО физическому развитию

Подготовительная к школе группа

Сентябрь. Подг. Гр.					
Этапы деятельности	1-я неделя День знаний. Детский сад	2-я неделя Правила безопасного поведения	3-я неделя Сбор урожая (овощи, фрукты, грибы, ягоды)	4-я неделя Путешествие в хлебную страну	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их					Физическое развитие (здоровье):проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием				

	их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения Социально – коммуникативное развитие: учить переживать состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр
Виды занятий	1.Игровое (на п.и. и эстафетах) 1Традиционное. 3.Контрольно-проверочное (бег)	4.Контрольно проверочное (прыжки в длину с места) 5.Традиционное. 6.Игровое.	7.Традиционное. 8.Контрольно-проверочное.. 9.Игровое.	10.Традиционное. 11Контрольно-проверочное. 12.Игровое.	
ОРУ	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками	
Основные виды движений	1Ходьба по гим. скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2.Перебрасывание мяча др. др.двумя руками снизу, стоя в шеренгах. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2Перебрасывание мяча через шнур др. др. двумя руками из-за головы. 3Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1.Подбрасыванимяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков 3.Ходьба по скамейке, сохраняя равновесие. .	1. Лазанье в обруч, который держит партнер, пр. и лев.боком. 2.Ходьба по гимн.скамейке с заданием3.Прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке)	
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«У дочка»	«Не попадись»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Летает, не летает»	Ходьба с выполнением дыхательных упр.	«Дерево, кустик, травка»	

Октябрь. Подгот.группа					
Этапы деятельности	1-я неделя Школа мяча	2-я неделя Школа мяча	3-я неделя Школа мяча	4-я неделя Школа мяча	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении					Физическое развитие (здоровье): проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о

упражнений .ритмической гимнастики под музыку.					важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Речевое развитие: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Социально – коммуникативное развитие создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Художественно – эстетическое развитие (Музыка): продолжатьвводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
Виды занятий	13.Игровое «Школа мяча» 14.Традиционное. 15.Игровое.	16.Тренировочное. 17.Традиционное. 18.Игровое	19.Традиционное. 20.Традиционное. 21.Игровое.	22.Традиционное 23.Игровое, построено на п.и. и эстафетах. 24.Игровое	
ОРУ	С большим мячом	С малым мячом	С большим мячом	С малым мячом	
Основные виды движений	1.»Проведи мяч». Ведение мяча одной рукой между последовательно расположенными предметами. 2.»Мяч водящему» (в кругу). 3.»Поймай мяч» (тройками) 4.Ходьба по г.с. боком приставным шагом с мешочком на голове. 5.Прыжки на двух ногах вдоль шнура (справа-слева)	1.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. 2.Бросание малого мяча вниз об пол и ловля его поочередно правой и левой рукой. 3.Бросание б. мяча друг другу из-за головы. 4.Прыжки с высоты с приземлением на полусогнутые ноги. 5.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед.	1.Ведение мяча по прямой(баскетб. вариант), между предметами. 2.Ползание по гимн. Скамейке (хват рук с боков). 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. 4.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой мяч.	1.Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. 2.Бросание малого мяча вниз об пол и ловля его поочередно правой и левой рукой. 3.Прыжки на пр. и лев.ноге между предметами.	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»»	«Ловишка парами»»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»	

Ноябрь. Подготовительная группа					
Этапы деятельности	1-я неделя Чья это улица?	2-я неделя Моя страна - Россия. Искусство моей страны	3-я неделя Перелетные птицы	4-я неделя День матери	Обеспечение интеграции областей (направлений)

Целевые ориентиры развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
Виды занятий	25.Традиционное. 26.Сюж.иг.«Мы матросы». 27.Игровое.	28.Традиционное. 29.Традиционное. 30.Туризм.	31.Игровое (эстафеты). 32.Традиционное. 33.Игровое	34.Традиционное. 35.По интересам. 36.Игровое.	
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиками	Без предметов	
Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом(двумя способами). 2.Прыжки на двух ногах через шнуры.3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4.Прыжки на пр. и лев.ноге вдоль каната. 5.Броски мяча в корзину двумя руками.	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча др. другу (двумя руками из-за головы) 4.Передача мяча в шеренгах.	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 3. Прыжки с места на скамейку,	1.Ходьба по г. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Прыжки с места на скамейку, прыг. со скамейки на мат. 3.Лазание по гимн.стенке разноименным способом (с переходом на др. пролет) 4.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Козел в огороде»	«Лиса и колобки» р.н. игра	«Сиди,сиди, Яша» р.н. игра	

Декабрь. Подготовительная группа					
Этапы деятельности	1-я неделя Домашние и дикие животные	2-я неделя Мы – друзья зимующих птиц	3-я неделя Животные Севера	4-я – 5-я неделя Раньше и теперь/ Новый год	Обеспечение интеграции областей (направлений)

Целевые ориентиры развития: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социально – коммуникативное развитие: Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
Виды занятий	37. Сюжетно-игровое «Что нам нравится зимой». 38. Традиционное. 39. Игровое.	40. Традиционное. 41. Традиционное 42. Игровое.	43. Традиционное. 44. Занятие по интересам. 45. Игровое.	46. Традиционное. 47. Игровое (эстафеты). 48. Игровое (эстафеты)	
ОРУ	В парах	С палками	С малым мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату «по медвежьи». 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расположены в шахматном порядке). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура (h-15cm)	1. Прыжки на пр. и лев. ноге попеременно. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ходьба по канату «по медвежьи». 4. Прыжки на скамейку, со скамейки.	1. Подбрасывание мяча пр. и лев. рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура (h-15cm) 4. Перебрасывание мячей в парах. 5. Прыжки на скамейку, со скамейки.	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, выполняя задание 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«Два мороза»	«Козел в огороде»	«Охотники и зайцы»	«Ловля обезьян»	

Январь. Подготовительная группа

Обеспечение интеграции

Этапы деятельности	1-я / 2-я неделя Встречаем Новый год и Рождество. Каникулы		3-я неделя Права и обязанности ребенка	4-я неделя Транспорт	областей (направлений) Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Социально – коммуникативное развитие: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Художественно – эстетическое развитие (Музыка): учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Целевые ориентиры развития: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки					
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				
Виды занятий	49.Ритмика. 50.Традиционное. 51.Игровое.	52.Ритмика. 53.Традиционное. 54.Игровое.	55.Традиционное. 56.Традиционное. 57.Игровое.	58.Традиционное. 59.По интересам. 60.Игровое.	
ОРУ	С палкой	С кубиками	С малым мячом	С султанчиками	
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол. 2.Прыжки через препятствия. 3.Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол. 3.Подлезание в «заборчик» из обручей боком, группируясь.	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя 2. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Переброска мячей друг другу разными способами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в движущуюся цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
Подв. игры	«Два Мороза»	«Белые медведи»	«Ловля обезьян»	«Автомобили»»	

ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы деятельности	1-я неделя Транспорт	2-я неделя Профессии	3-я неделя Наши защитники	4-я неделя Они прославили Россию	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
Виды занятий	61.Традиционное. 62.Сюжетно-игровое.»Путешествие» .63.Туризм.	64.Традиционное. 65.Тематическое (гимн.скамейка) 66.Игровое.	67.Традиционное. 68.Сюжетно-игровое «Защитники» (эстафеты). 69Традиционное	70.Традиционное. 71.Традиционное. 72.Игровое	
ОРУ	С обручем	С палками	Без предметов	С большим мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой руой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Перебрасывние мячей друг другу в парах разными способами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1Ползание на четвереньках между предметами. 2.Ходьба по гим. скам. с хлопками перед собой и за спиной 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Лазанье на гим. стенку с переходом на др. пролет(парами)	
Подвижные игры	«Перебежки»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»	

МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы деятельности	1-я неделя Милая, любимая, мамочка моя	2-я неделя Весна. Встречаем пернатых друзей.	3-я неделя Неделя книги	4-я неделя Насекомые Пресмыкающиеся Земноводные	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
Виды занятий	73.Традиционное. 74.Сюжетно-игровое (эстафеты). 75.Традиционное.	76.Традиционное. 77.Традиционное. 78.Игровое.	79.Тренировочное. 80.Традиционное. 81.Игровое	82.Традиционное. 83.Сюжетно-игровое «Насекомые-наши друзья» 84.Игровое	
ОРУ	С малым мячом	Со скакалками	С палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу др.др. на середине разойтись. 2.Прыжки (ноги вместе, ноги врозь). 3.Ходьба по гим.скам. с передачей мяча за спиной и перед собой. 4.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя после хлопка.	1Прыжки через короткую скакалку. 2.Перебрасывание мяча через веревку(парами) 3Прыжки через натянутый шнур, справа-слева, продвигаясь вперед. 4.Ходьба по гим.ск. с выполнением задания.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Прыжки с доставанием предмета. 3.Прыжки в длину с разбега. 4.Ходьба по гим.ск. с выполнением задания.	1. Лазание на гимн.стенку, переход с пролета на пролет, подлезая в обруч. 2.Вращение обруча на полу (запрыгивание и выпрыгивание из обруча). 3.Прыжки на скамейку и со скамейки. 4.Ведение мяча пр. и лев. рукой(баскетбольный вариант)	
Подвижные игры	Эстафеты с мячами	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и пчелы»	

АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы деятельности	1-я неделя Спорт - ты мир!	2-я неделя Космос	3-я неделя Мой город. Моя область	4-я неделя Мы - друзья природы. Красная книга. День весны и труда.	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
Виды занятий	85.Традиционное. 86.Традиционное. 87.Игровое.	88.Тематическое «Полет в космос» 89.Традиционное. 90.Игровое.	91.Тренировочное. 92.Традиционное. 93.Игровое.	94.Тренировочное (скакалка) 95.Традиционное. 96.Игровое.	
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастич. скамейках	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Переброска мячей в шеренгах 4. .Вращение обруча на полу (запрыгивание и выпрыгивание из обруча)	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в паре. 3.Ползание на высоких четвереньках.	1.Метание мешочка на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке на коленях с мешочком на спине. 3.Прокатывание обруча по прямой в паре. 4. .Вращение обруча на полу (запрыгивание и выпрыгивание из обруча)	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. .Прокатывание обруча по прямой в паре. 3.Прыжки на двух ногах через шнур. 4.Ведение мяча пр. и лев.рукой.	
Подвижные игры	«Лиса и колобки»	«Найди свою пару»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	

Май. Подготовительная группа

Этапы деятельности	1-я неделя День Победы	2-я неделя Волшебница вода и морские обитатели	3-я неделя Безопасность на дорогах	4-я неделя До свидания, детский сад! Выпуск	Обеспечение интеграции областей (направлений)
Целевые ориентиры развития: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социально – коммуникативное развитие создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
Виды занятий	97.Традиционное. 98. Контрольно-проверочное. 99.Игровое.	100.Традиционное. 101.Контрольно-проверочное. 102.Игровое.	103.Тренировочное. 104.Традиционное. 105.Контрольно-проверочное.	106.Контрольно-проверочное. 107.Игровое (построено на П.и. и эстафетах). 108.Игровое.	
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С обручами	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Метание мешочков вдаль. 4.Отбивание мяча стоя на месте.	1Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой. 3.Метание мешочков в движущуюся цель. 4.Прокатывание обруча в паре.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Белые медведи»	«Снайперы»	«Козел в огороде"	Эстафета «Дружба»	

Физическое развитие

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников подготовительной группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;

поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- 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.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словестной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на гору и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

9.Использование здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях

Цель использования:

Формирование разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры и двигательной активности, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. Основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них - физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

- обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- содействие правильному физическому развитию детей;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
- формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Применяя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, инструктором по физкультуре необходимо соблюдать следующие правила:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;
2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОУ, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров;
3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий;
4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем;

5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников;
6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности;
7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;
8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.
9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей;
10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.
11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе;
12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношения с воспитанниками - с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком в частности.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ используются следующие формы и методы:

1. Подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

2. Корректирующие упражнения – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

3. Ортопедические упражнения – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

4. Стретчинг – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

5. Ритмопластика – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

6. Пальчиковая гимнастика – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;

7. Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;

8. Релаксация – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия;

9. Беседы о здоровье – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;

10. Самомассаж – проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

11. Активный отдых – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

12. Работа с родителями – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.

13. Работа с воспитателями и специалистами ДООУ – проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах и мастер-классах и личных беседах.

14. Создание соответствующих условий и предметно-развивающей среды - приобретение спортивных снарядов, атрибутов, массажных ковриков и дорожек, тренажеров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, а именно спортивная площадки, спортивный зал, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка
- в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием
- для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста
- в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

Необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику

10.Региональный компонент

Задачи

1. Формировать определённое отношение ребёнка к родному краю.
2. Знакомить со спортивными упражнениями и видами спорта, присущими Карелии (зимние : ходьба на лыжах, катание на санках; летние : езда на велосипеде, городки, волейбол, бадминтон и т.п.). Знакомить с известными карельскими спортсменами.
- 3.Формировать представления о флоре и фауне родного края, быте и труде народов Карелии.
- 4.Содействовать становлению желания у старших дошкольников принимать участие в традициях и социальных акциях, праздниках и развлечениях.
5. Развивать чувство гордости, бережное отношение к родному краю.

Задачи реализации национально-регионального компонента.

Образовательная область «Физическое развитие».

Вторая младшая группа.

Учить передавать в движениях и подвижных играх образы животных и птиц, обитающих в Карелии. Создавать атмосферу радости от умения передавать образы в игре.

Средняя группа

Знакомить детей с играми карельского народа.

Знакомить с особенностями быта и труда народа Карелии (охота, рыбалка, лес и т. п.).

Знакомить детей с элементами спортивных игр и упражнениями (ходьба на лыжах, катание на санках и т. д.).

Старшая группа

Продолжать знакомить детей с видами спорта присущими Карелии.

Учить народным подвижным играм (Карельским и русским).

Прививать уважение к традициям и обычаям карельского народа

Упражнять в катании на санках, ходьбе на лыжах и т.д.

Подготовительная к школе группа

Расширять знания о Карельских спортсменах.

Использовать народные игры в самостоятельной деятельности.
Совершенствовать навыки ходьбы на лыжах, катания на санках и т.п.

Организационный раздел

Режим физкультурных занятий на 2021-2022 учебный год (по корпусам)

Инструктор по ФК Никитина Н.Е.

Понедельник Корпус №3	Вторник Корпус №4	Среда Корпус №3	Четверг Корпус №4	Пятница Корпус №3 /№4 (в чередовании через неделю)
Зарядки: 8.00 – 8.05 (вторая младшая группа) 8.10 – 8.20 (ср.гр) 8.20 -8.30 (стар.гр) 8.30 – 8.40 (подг.группа) Занятия: 9.00 – 9.15 вторая младшая группа 9.30-9.50 средняя группа 10.10 -10.35 старшая гр. 12.00 – 12.30 подготовительная группа 2 половина дня Занятия 15.00 – 15.25 (старшая речевая группа) 15.30 -16.00 (подготовительная речевая группа)	Зарядки: 8.00 – 8.05 (2 младшая группа) 8.10 – 8.20 (ср.гр) 8.20 -8.30 (стар.гр) 8.30 – 8.40 (подг.группа) Занятия: 9.00 – 9.15 вторая младшая группа 9.30-9.50 средняя группа 10.10 -10.35 старшая группа 12.00 – 12.30 подготовительная группа .	Зарядки: 8.00 – 8.05 (вторая младшая группа) 8.10 – 8.20 (ср.гр) 8.20 -8.30 (стар. гр) 8.30 - 8.40 (подг.группа) Занятия: 9.00 – 9.15 вторая младшая группа 9.30-9.50 средняя группа 10.10 -10.35 старшая группа 11. 10–11.40 подготовительная группа (ОФП, сопровождающий) 2 половина дня Занятия 15.00 – 15.25 (старшая речевая группа) 15.30-16.00 (подготовительная речевая группа)	Зарядки: 8.00 – 8.05 (вторая младшая группа) 8.10 – 8.20 (ср.гр) 8.20 -8.30 (стар.гр) 8.30 – 8.40 (подг.группа) Занятия: 9.00 – 9.15 вторая младшая группа 9.30-9.50 средняя группа 10.10 -10.35 старшая группа 12.00 – 12.30 подготовительная группа .	Зарядки: 8.00 – 8.05 (вторая младшая группа) 8.10 – 8.20 (ср.гр) 8.20 -8.30 (стар. гр) 8.30 – 8.40 (подг. группа) 9.25 -10.20 развлечения (корпус №4) Занятия: 10.30-11.40 улица (2мл. группа, средняя . старшая) 12.00-12.30 подготовительная группа корпус №3

2.Планирование физкультурных досугов и праздников на 2021 – 2022 учебный год

	II группа раннего возраста, младшая группа	Средняя группа	Старшая, санаторная группы	Подготовительная группа
Сентябрь	-	Диагностика уровня развития на начало года.		
		Досуг «Дружба начинается с улыбки»		
Октябрь	Развлечение «Солнышко у нас в гостях»	«День подвижных игр и упражнений»	«День народных игр» (карельские народные игры))	
Ноябрь	Физкультурно-оздоровительный досуг «В гости к белке мы пойдём»	Досуг «До свидания, осень!»		Спортивно-музыкальный праздник, посвящённый Дню Матери
Декабрь	Развлечение «Как ребята колобка искали»	Неделя зимних игр и забав в детском саду		
Январь	Досуг «Что вам нравится зимой»		Досуг «Экскурсия по стране Математики»	
Февраль	Развлечение «В гостях у зайки»	Музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества		
Март	Развлечение «Ловкий шофёр»	Проводы зимы		
		Досуг «В гостях у светофора»	Шашечный турнир	
Апрель	Развлечение «Мы растём здоровыми»	Развлечение «Сколько у солнышка ярких лучей, столько у нас и забав для детей»	Тематический досуг «День Космонавтики»	
Май	Фольклорный праздник «Где ты был, Иванушка?»	Диагностика уровня развития физической подготовленности на конец года Досуг «Давай попрыгаем»		

3.Создание условий для успешной реализации Программы

Оборудование спортзала

Для обеспечения эффективной работы по физическому воспитанию в детском саду специально оборудован зал (музыкально-физкультурный) с соответствующими приспособлениями для реализации двигательных возможностей детей. Зал оснащен многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомо-физическим, психическим, эстетическим и другим требованиям:

- гимнастическая стенка (6 пролетов);
- приставные лестницы (4шт.);
- доски приставные (4 шт.);
- доски ребристые (2шт.);
- веревочные лестницы (2шт.);
- канаты (2шт.);
- шесты (3шт. -5м. и 3м.);
- гимнастические маты (2шт.);
- дуги разной высоты (h -40; 50; 60см. – по 8 шт.);
- шнур (2шт.-3,5м.); (2шт.-5м) (2шт-10м);
- мешочки с песком (m-150; 200гр.-30шт.; m-400гр.-10шт.);
- флажки (60шт.);
- погремушки (60шт.);
- мячи набивные 1кг (10 шт.);
- мячи резиновые надувные (25 шт.);
- мячи резиновые (25 шт.) d-1м-4шт.
- кегли – 4 набора
- булавы – 4 набора
- скакалки – 25 шт.
- резинки – 10 шт.
- обручи разного диаметра по 15 шт.
- мячи: баскетбольные -4шт.
- волейбольные – 4 шт.
- цветные ленты разной длины: 25см, 30 см, 50 см, 150см
- гантели: 20 шт.
- стойки – 4шт.
- баскетбольное кольцо – 2шт.
- шнур с узлами – 2шт по 10-15 м
- гимнастические палки разной длины:50см-50шт,100см-50шт.
- кольца – α-25см-50шт
- сетка волейбольная – 1шт.

Ориентировка в пространстве в зале осуществляется на основе знаков и символов, которые служат ориентиром для построений и перестроений. Сделана разметка для проведения диагностики физической подготовленности детей.

Оборудование площадки.

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. Использование природных условий эффективно тем, что значительно расширяются двигательные возможности детей, обогащается их двигательный опыт.

Для проведения физкультурных занятий, для свободной двигательной активности на участке детского сада оборудована специальная площадка. Она оснащена гимнастическими пособиями и снарядами, соответствующими анатомо-физиологическим особенностям дошкольников, их антропометрическим данным:

- лесенки-стремянки;
- гимнастические стенки;
- площадка для волейбола;
- яма с песком;
- сектор метания;
- беговая дорожка;
- баскетбольные щиты;
- бревно;
- дуги для подлезания.

Все пособия устойчивые, закреплены специальными стойками и опорными столбами, врытыми в землю. Снаряды и пособия привлекательны для детей, создают у них хороший эмоциональный тонус, желание заниматься с ними. Это достигается их формой, окраской, возможностью удачного сочетания разных пособий.

Для игр на площадке приобретены городки, бадминтон, кольцо, мячи разного диаметра, клюшки, сетка волейбольная.

По участку детского сада проходит тропа «Здоровья», на которой дети последовательно могут выполнить бег, прыжки, подлезание, лазанье, упражнения в равновесии, ходьбу по разным поверхностям (песок, грунт, дерн, асфальт).

Для обеспечения должного микроклимата на участке, защиты его от шума, выхлопных газов большое значение имеет рациональное озеленение. Деревья и кустарники посажены таким образом, чтобы они не препятствовали доступу солнечных лучей и дневного света в помещения. Вокруг участка – живая изгородь из кустарников и деревьев. Есть и «нетронутый» участок леса с разными деревьями, под кружевной тенью которых так любят играть дети. Эта часть участка является и

экспериментальной площадкой для проведения опытов и исследований в живой и неживой природе.

Рекомендации педагогом.

Перечень оборудования для оснащения уголков по физическому воспитанию в группах.

Младший возраст:

кегли и булавы высота 20-25 см – 10шт
платочки- по количеству детей
кубики – по 2 на каждого ребенка
ленты цветные – по 2 на каждого ребенка (по 25 см)
дуги – высота 50 см – 4-6 лет
обручи – d -1м-4шт, d-50см -10шт
флажки – по 2 на каждого ребенка
доска ребристая -1шт
шнуры разной длины
Палки гимнастические, круглые, деревянные 20-25 см – на каждого
Стойка с обручами для метания мячей – высота 50 см, d кольца 70-100см
нетрадиционный материал для метания: шишки, комочки из ваты и т.д.
Шапочки – маски для подвижных игр

4.Средний возраст

Мешочки с песком -8-10шт.
Косички-8-10шт.
Платочки -8-10шт.
Обручи разного диаметра по 5-8 шт.
Гантели (500гр) – 6-8шт.
Кегли булавки
Мячи резиновые разного диаметра
Кольцеброс – 2шт.
Резинки для прыжков – 2шт.
Кистевой эспандер 2-4 шт.

Диск «Здоровье» - 2шт.
Гантели 500гр – 6-8-шт.
«Дартс»-1шт.
«Городки»-1 набор
«Бадминтон» -2 набора

5.Старший возраст

Гантели 6-8 шт.
Резинки для прыжков -4-6 шт.
Эспандер плечевой и кистевой
Мячи резиновые всех размеров
Мяч волейбольный, баскетбольный (массажные).
Баскетбольное кольцо
, «Бадминтон», «Городки»
«Кольцеброс»
Скакалки – 10шт.
Художественное оформление спортивного уголка: иллюстрации о спорте, фотографии знаменитых спортсменов, медали, грамоты.
Настольные спортивные игры: «Бильярд», «Баскетбол», «Футбол», «Шашки».
Диски «Здоровья»
Секундомер, свисток.
Напольная игра «Твистер»
Набор картинок о спорте
Баскетбольное кольцо

4. Работа с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

Знакомство: встречи, знакомства, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток.

Образование родителей: «школа для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов.

Совместная деятельность: привлечение родителей к участию в семейных праздниках, в совместных прогулках, экскурсиях, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Содержание направлений работы с семьей по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).

Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

Оказывать помощь родителям в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

Образовательная область «Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в уголке для родителей, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес. Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных мультимедийных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующих средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Работа с родителями по физическому воспитанию детей на 2021-2022 год

	2 группа раннего развития	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Группа для детей с туберкулёзной интоксикацией	Подготовительная группа
Сентябрь	Знакомство с родителями	Выступление на собрании «Знакомство с задачами и планом работы»	Доведение информации через родительские уголки (протоколы показателей физического развития детей) Информационные буклеты «Играем в шашки»			
Октябрь	Запись физкультурного занятия на видео		Папка-раскладушка «Угомон на непоседу»	Папка-раскладушка «Держи спину» (индивидуальные рекомендации)	Папка-раскладушка «Играй, да силенок набирай» (индивидуальные рекомендации)	Папка-раскладушка «Детский праздник на славу» (индивидуальные рекомендации)
Ноябрь	Картотека подвижных игр для родителей		Рекомендация «Занятия физкультурой в домашних условиях»	Консультация «Укрепление здоровья и массаж» Мастер-класс «Играем в шашки» (родители вместе с детьми)		Открытое мероприятие совместно с родителями: спортивно-музыкальный праздник «Моя мама лучшая на свете»
Декабрь	Выступление на собрании с мастер- классом «Подвижные игры дома». Папка - раскладушка «Играем с мячом»		Папка «Чем занять ребёнка на улице»	Консультация «Зимние забавы»		Консультация «Укрепление здоровья и массаж»
			Посещение родительских собраний			
Январь	Консультация «Выбираем обувь правильно»		Папка «Держим спину»	Папка «Карельские народные игры»		Консультация «Занятия физкультурой в домашних условиях»
Февраль	Информационные листы «Здоровье в порядке, спасибо, зарядка!»		Совместный открытый праздник «Я на папу быть хочу похожим»			
Март	Индивидуальн ые рекомендации	Семейный физ. праздник «Приключения колобка»	Информационный лист «Основные факторы закаливания»	Методические рекомендации по контрастному закаливанию Турнир по шашкам (родители участники-наблюдатели).		
Апрель	Запись физкультурного занятия на видео		Информация «Скоро лето: игры дома и на даче»	Открытое мероприятие: Спортивный праздник «Взрослые вместе с детьми»		Информация для уголка«Растим ребёнка здоровым»
Май	Выступление на собрании, подведение итогов года					Индивидуальные беседы

5.Перечень литературы

- 1.Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.
- 2.Методика проведения подвижных игр. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г. 3.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Academia, 2001.
- 29 Л. И. Пензулаева 4.Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2009г. 5.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа - М: Мозаика- Синтез, 2009 г. 6.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика- Синтез, 2010 г. 7.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
- Л.Д. Глазырина 8.Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.
- 9.Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной) группе детского сада. – М.: Владос, 2005. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин 10.Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005. Н.С. Голицына
- 11.Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2004. 12.План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007. Желобкович Е.Ф.
- 13.Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2003, 2009. М.Д. Маханева С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- Т.С. Овчинникова Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999. М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) 30 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006. А.П. Щербак Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003. Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010. С.О. Филиппова Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.: Детство-Пресс, 2005. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2001.

6. Приложения

Оценка физической подготовленности детей Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год — в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующий, старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, врач, медицинская сестра.

Воспитатели подбирают упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Также они готовят протоколы обследования. Руководитель дошкольного учреждения и медицинский персонал проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т. д., помогают сделать необходимые разметки.

Врач оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий. Данные проверки заносятся в протоколы, а затем в индивидуальную карту ребенка.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах и родительских собраниях. Это дает возможность выявить недостатки в развитии движений детей и наметить перспективы в работе.

Быстрота Бег на дистанцию 30 метров

Оборудование.

На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1.»Рисуем головой».

И.п. (исходное положение) – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2. «Рисуем локтями».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2-круговые движения локтями вперед (4 раза); 2-4-круговые движения назад (4 раза).

3.»Рисуем туловищем»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза).

5. «Рисуем коленом»

И.п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3- круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4-вернуться в исходное положение (3 раза).

5.»Рисуем стопой».

И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раз).

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты – самое быстрое животное»). Инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимают удобную ему позу. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» - поднимает флажок, «Марш» - и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша.

После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.
Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60 70 °);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационные упражнения «Лыжник»: «Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед ,назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1)исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед с наклоном туловища;
- руки слегка отодвинуты назад;

2)толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх;

3)полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;

4)приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед- в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Ниже среднего – соответствие двум показателям.

Бросок набивного мяча

Оборудование.

В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000г.

Методика проведения

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах.

Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает ему бросить мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие только двум показателям.

Метание мешочка с песком

Оборудование.

На спортивной площадке размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200г).

Методика оборудования

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;
- правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

- поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее все тело;
- одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;

- перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

- продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
- хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) –соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла)-соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст.

1. Исходное положение: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).
2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в цель.

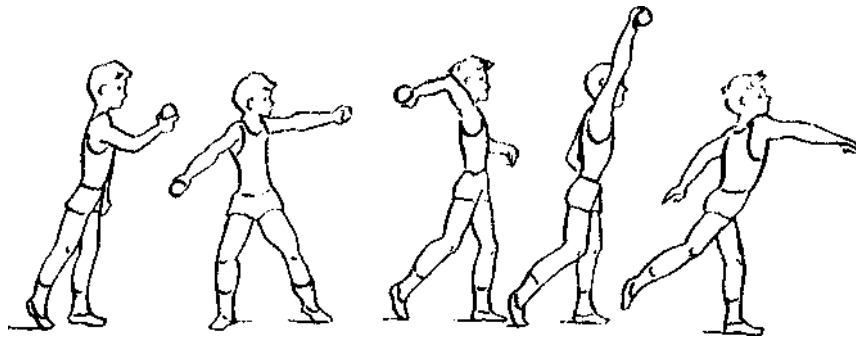
Средний возраст.

1. Исходное положение: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание),
2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст.

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую - на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание вдаль



Младший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах: небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз-назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх-вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль-вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть - вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад — в сторону, в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая - впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия,

Старший возраст.

1. Исходное положение: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз-назад-вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Выносливость

Оборудование.

Готовится беговая дорожка (дистанция 150м).

Методика проведения

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стойкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша. Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла)- соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Ловкость

Оборудование.

На беговой дорожке (длина 10м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Методика проведения

Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Оценка координации движений

Оборудование.

Мячи (диаметр 20 см)

Методика проведения

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики -35-40, девочки - 35-40).

Качественные показатели:

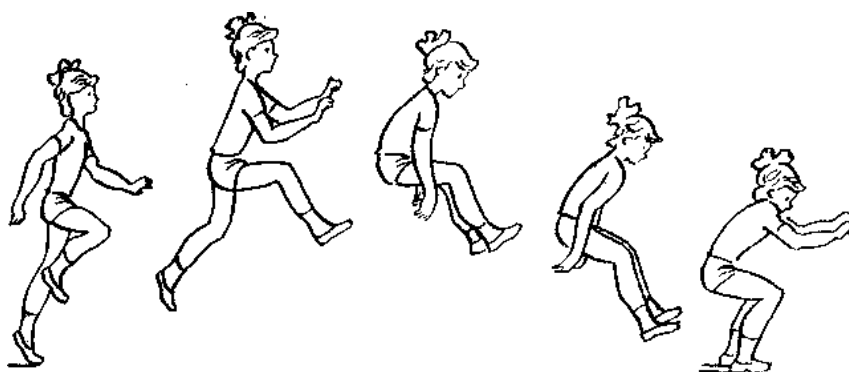
- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) -соответствие двум показателям.

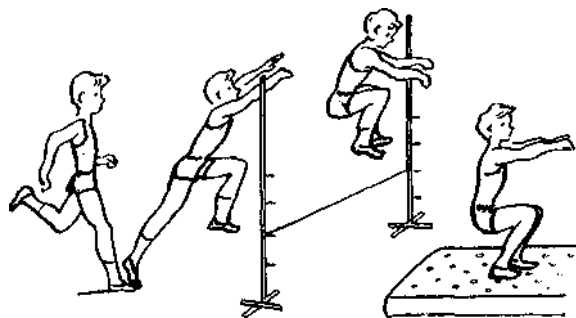
Прыжки в длину с разбега.



Старший возраст.

1. Исходное положение: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.
2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.
3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз-назад.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега



Старший возраст.

1. Исходное положение: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.
2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.
3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону)

Методика обследования прыжков.

Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д.). Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Педагогическая диагностика

Возрастно – половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

Возраст, пол	Бег на 30м, сек.	Бег на 10м, сек.	Бег на расстояние, сек.	Метание набивного мяча, см.	Метание мешочка с песком вдаль, см.		Прыжок длины с места, см.	Прыжок высоты с места, см.	Статическое равновесие, сек.	Наклоны туловища вперед на скамейке (см).
					Правая рука	Левая рука				
4 года										
Мальчики	10,5-8,8	3,3 - 2,4	-	117 - 185	2,5 -4,1	2,0 -3,4	60 - 90	14 -18	3,3 - 5,1	1-4
Девочки	10,7-8,7	3,4 - 2,6	-	97 - 178	2,4 -3,4	1,8 -2,8	55 -93	12 - 15	5,2 – 8,1	3-7
5 лет										
Мальчики	9,2 -7,9	2,5 - 2,1	-	187 - 270	3,9 -5,7	2,4 -4,2	100 -110	20 -26	7,0 – 11,8	2-7
Девочки	9,8 -8,3	2,7 - 2,2	-	138 - 221	3,0 - 4,4	2,5 -3,5	95 - 104	20 - 35	9,4 – 14,2	4-8
6 лет										
Мальчики	7,3 -7,0	2,2 - 2,0	-	450 - 570	6,7 -7,5	5,8 – 6,0	116 - 123	22 - 25	40 - 60	3-6
Девочки	7,8- 7,5	2,4 – 2,2	-	340 - 520	4,0 – 4,6	4,0 – 4,4	111 - 123	21 - 24	50 - 60	4-8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451020

Владелец Кузовенкова Виктория Алексеевна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025