

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №69 «Дюймовочка»
Л.В.Зиновьева
Приказ №596 от «31» августа 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ с 3 до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №69 «Дюймовочка» комбинированного вида»**

Программа составлена
инструктором по физической
культуре Фоменковой
Анастасией Борисовной

г. Северодвинск, 2021 год

Содержание:

1. Целевой раздел Программы:	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи Программы.	3
1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации Программы.	4
1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.	5
1.5. Интеграция образовательных областей.	9
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.	9
2. Содержательный раздел Программы:	12
2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое воспитание».	12
2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.	13
2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.	26
2.4. Взаимодействие со специалистами.	28
2.5. Взаимодействие с родителями.	31
2.6. Организация коррекционно-развивающей работы с детьми группы компенсирующей направленности.	33
2.7. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.	37
3. Организационный раздел Программы:	43
3.1. Материально-техническая база.	43
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	43
3.3. График проведения физкультурных занятий и утренней гимнастики.	45
3.4. Программно-методическое обеспечение.	46
Список используемой литературы.	66

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре по освоению образовательной области «Физическое развитие» была разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановления от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. № 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 69 «Дюймовочка» комбинированного вида.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Программа разработана для детей второй младшей, средней, старшей, подготовительной к школе групп и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель рабочей программы - создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Наряду с *общепедагогическими дидактическими* принципами:

- ***принцип осознанности и активности*** – направлен на воспитание у ребёнка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм;
- ***принцип активности*** – предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества;
- ***принцип систематичности и последовательности*** – означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение;
- ***принцип повторения*** – предусматривает формирование двигательных навыков и

- динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений;
- **принцип постепенности** - означает постепенное наращивание физических нагрузок;
- **принцип наглядности** – способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении;
- **принцип доступности и индивидуализации** - означает обязательный учёт индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок;

имеются *специальные принципы*, которые выражают специфические закономерности физического развития:

- **принцип оздоровительной направленности** - решает задачи укрепления здоровья детей;
- **принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;
- **принцип непрерывности** – выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса;
- **принцип системного чередования** – направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности;
- **принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** – выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития;
- **принцип непрерывности** - выражает закономерности построения физического развития как целостного;
- **принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.**

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы, безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.4. Возрастные особенности детей 3-7 лет.

Вторая младшая группа (3 – 4 года).

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с

правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Средняя группа (4 – 5 лет).

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы

конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старшая группа (5 – 6 лет).

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что

является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет).

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети

начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.5. Интеграция образовательных областей.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения Программы детьми 2 младшей группы (3 – 4 года).

Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен. Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Планируемые результаты освоения Программы детьми средней группы (4 – 5 лет).

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Планируемые результаты освоения Программы детьми старшей группы (5 – 6 лет).

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Планируемые результаты освоения Программы детьми подготовительной к школе группы (6 – 7 лет).

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».

2.1.1. Цели и задачи психолого-педагогической работы:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

2.1.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие».

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- ✓ Общеразвивающие упражнения.
- ✓ Упражнения в равновесии.
- ✓ Броски, ловля, метание.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

- ✓ Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- ✓ Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- ✓ Выполнение имитационных движений.
- ✓ Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- ✓ Выполнение статических поз.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- ✓ Развивающие подвижные игры.
- ✓ Подвижные игры с правилами и сигналами.
- ✓ Ориентировка в пространстве.
- ✓ Движение под музыку.

2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Вторая младшая группа (3-4 года).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение детей 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.
- Дать 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.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

1. Основные виды движений.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой

(расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Подвижные игры.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа (4-5 лет).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить 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.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Формировать умение прыгать 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).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- 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.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

1. Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между

предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в

стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Подвижные игры.

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?».

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

Старшая группа (5-6 лет).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни :

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности 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.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе

- жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение 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.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

1. Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине,

раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тью трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

4. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни :

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

1. Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок; приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

4. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки с ленточкой», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно» и др.

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Методы физического развития.

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического воспитания.

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Формы организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Возраст	Продолжительность физкультурного занятия
3 – 4 года (2 мл. группа)	До 15 минут
4 – 5 лет (средняя группа)	До 20 минут
5 – 6 лет (старшая группа)	До 25 минут
6 – 7 лет (подготовительная группа)	25 - 30 минут

Формы организации двигательной деятельности.

Формы организации физического воспитания — это воспитательнообразовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Выделяется несколько форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционное (классическое) занятие, состоящее из вводной, основной и заключительной частей;
- занятие тренировочного типа для отработки определенных движений и упражнений;
- комплексное занятие, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера;
- обучающие занятия, на которых разучиваются новые упражнения;
- занятия-соревнования, построенные на командных играх и играх-эстафетах;

- сюжетно-игровые занятия;
- занятия ритмической гимнастикой;
- самостоятельные занятия по интересам;
- занятия с использованием тренажеров;
- контрольное занятие.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств;

физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и т. п.

спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации

физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами и медицинским персоналом.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с медицинским персоналом.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно – оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение.

В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию детей от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы;

- профилактика заболеваний ОДА, сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем.

Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателем.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Для совершенствования двигательных навыков воспитатель в тесном контакте с инструктором по физической культуре организует в группах и на территории ДОУ развивающую двигательную среду, при этом учитываются возрастные особенности детей и их интересы.

В свою очередь, инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирать упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организовывать игры на прогулке, а также самостоятельную двигательную деятельность воспитанников.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги - психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с логопедом.

Логопед работает над коррекцией звукопроизношения у детей, инструктор по физвоспитанию обучает детей основным видам движений, поэтому взаимосвязь инструктора и логопеда можно проследить в двигательно-речевой деятельности. Речевые игры, потешки, скороговорки, считалки и т.д. помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, и физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в речевых играх есть возможность совершенствовать те основные виды движений, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.

Таким образом, решаются следующие задачи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому, если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, то педагоги вместе подбирают музыку к упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы,

легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально - спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально - ритмических ощущений.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Задачи взаимодействия с семьей:

- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга 	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям 	Расширяются представления о особенностях физического развития детей, появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности 	Родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома, знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга 	Способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений. Дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки; - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.

Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.
--	---	---

2.5. Организация коррекционно - развивающей работы с детьми группы компенсирующей направленности (ОНР).

Под общим недоразвитием речи понимают нарушенное формирование всех компонентов речевой системы в их единстве (звуковой структуры, фонематических процессов, лексики, грамматического строя, смысловой стороны речи) у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом.

В дошкольном периоде дети с ОНР обращают на себя внимание замедлением физического развития, общей физической ослабленностью, отставанием психического развития, двигательной расторможенностью, нарушениями активного внимания, зрительного и слухового восприятия. Повышенная отвлекаемость сочетается у них с малой познавательной активностью, личностной незрелостью, трудностями в обучении. У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движений, недостаточностью дифференцированной моторики пальцев рук.

Наряду с общей соматической ослабленностью, им присущи и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, «застывание» в одной позе. Резко сниженная функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность центра двигательного анализатора, внешними признаками этого процесса являются резкое ограничение двигательной активности детей с ОНР и их постоянный контроль над каждым своим движением. Высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР.

Наличие речевого и психологического дефекта у детей параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребёнка. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Им присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность или наоборот- заторможенность, апатичность, чувство ущемлённости, неполноценности от сознания своего дефекта.

Успех коррекционно - воспитательной работы определяется продуманной системой,

скоординированной работой всех специалистов образовательного учреждения: логопеда, педагога-психолога, воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

Цель коррекционно - развивающей работы – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Основные задачи физического развития детей с ОНР:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка;
- закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- формирование широкого круга игровых действий;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- ежедневное использование таких форм работы по физическому развитию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а также соревновательные формы работы, такие как игры-соревнования и эстафеты.

Формы работы:

- **Общеразвивающие упражнения.**

Подбираются с учетом лексической темы или в форме игры с речевым сопровождением. Это позволяет заинтересовать детей, укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивает координацию движений общую моторику и двигательную память, формировать правильную осанку.

- **Основные виды движений.**

Можно подобрать к ним речевое сопровождение. Это позволяет создать мотивацию деятельности, способствует обогащению словарного запаса детей, постановке правильного дыхания.

- **Пальчиковая гимнастика.**

Способствует тренировке пальцев и кистей рук, развития “ручной умелости”, стимулирует деятельность речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.

- **Дыхательная гимнастика.**

Способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности.

- **Двигательно-речевые игры.**

Развивают мышление и речь детей, поддерживают интерес детей к занятию, физиологическую потребность в движениях. Кроме того речевые игры помогают совершенствовать основные виды движений.

- **Оздоровительно-развивающие игры.**

Применяются для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям.

- **Релаксация.**

Используется в конце занятия. Она включает в себя упражнения на расслабление мышц рук, ног, лица, шеи, туловища, снятие мышечного и эмоционального напряжения. В основном проводится в положении лежа, под музыку.

- **Самомассаж и массаж.**

Помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- **Игровой стретчинг.**

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Рекомендации инструктору по физкультуре от педагогов группы компенсирующего вида (ОНР).

1. Следить, чтобы дети говорили в спокойном темпе; соблюдать голосовой режим: не допускать форсирования голоса, крика.
2. Формировать диафрагмальное дыхание, укреплять дыхательную мускулатуру, четкое дифференцировать носовое и ротовое дыхание. Проводить дыхательную гимнастику.
3. Проводить специальные упражнения, способствующие укреплению мышц шейно-воротниковой зоны.
4. Проводить упражнения на формирование пространственных представлений, ориентировку детей в пространстве от себя: спереди, слева, между...
5. Активизировать словарь детей с помощью введения в игры и упражнения различных предметов, отличающихся по цвету, форме, величине, фактуре.
6. Корректировать дискоординацию в движениях рук (в том числе мелкой моторики).
7. Включать в занятия упражнения на релаксацию, координацию слова с движением, пальчиковые игры.
8. Развивать зрительную, слуховую память: умение удерживать в памяти серию движений, ритм, серию перестроений, словесную инструкцию педагога и т.д.

Организация работы психолого-медико-педагогического консилиума

С целью обеспечения диагностико-коррекционного психолого-медико-педагогического сопровождения воспитанников с отклонениями в развитии и/или состояниями декомпенсации, исходя из реальных возможностей образовательного учреждения и в соответствии со специальными образовательными потребностями, возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья воспитанников, в том числе детей-инвалидов, в дошкольном учреждении организована работа психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПк).

ПМПк в своей деятельности руководствуется международными актами в области защиты прав и законных интересов ребенка, действующим законодательством РФ, нормативно-правовыми документами Министерства РФ (образования, здравоохранения, социальной защиты населения), Уставом МБДОУ, договором между учреждением и родителями (законными представителями) воспитанника и настоящим положением.

Основными **задачами** ПМПк являются:

- ✓ выявление и ранняя (с первых дней пребывания ребенка в МБДОУ) диагностика отклонений в развитии и состоянии декомпенсации;
- ✓ профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;
- ✓ выявление резервных возможностей развития;
- ✓ определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи ребенку и его семье;
- ✓ подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребенка, динамику его состояния.

Основные **принципы** деятельности ПМПк:

- ✓ принцип семейной центрированности – специалисты ПМПк взаимодействуют не только с ребёнком, но и с семьёй (людьми из его ближайшего окружения);
- ✓ принцип партнёрства – деятельность специалистов направлена на установление партнёрских отношений с ребёнком и его семьёй;
- ✓ принцип междисциплинарного взаимодействия – работа с клиентами осуществляется специалистами разных областей знаний о ребёнке и семье, действующими в рамках технологии профессионального взаимодействия;
- ✓ принцип добровольности – родители самостоятельно принимают решение об обращении в систему ПМПк и включении их семьи в программу обслуживания;
- ✓ принцип открытости – ПМПк отвечает на запрос любой семьи или лиц, представляющих интересы ребёнка, обеспокоенных его развитием;
- ✓ принцип конфиденциальности – информация о ребёнке и семье, доступная специалистам ПМПк, не подлежит разглашению или передаче без согласия семьи;
- ✓ принцип уважения личности ребёнка – специалисты ПМПк принимают ребёнка как полноправную личность, вне зависимости от возраста и уровня его развития;
- ✓ принцип уважения к личности родителя – уважая личность родителя, специалисты ПМПк принимают его мнение о ребёнке, его личный опыт, решения и ожидания;
- ✓ принцип профессиональной ответственности – специалисты ПМПк ответственны за принятые решения и рекомендации, которые затрагивают интересы ребёнка;
- ✓ принцип информированного согласия – добиваясь согласия на участие в обследовании и помощи, ПМПк даёт родителям (законным представителям) достаточно доступную для понимания информацию о своей деятельности и ребёнке.

Функциями ПМПк являются:

- ✓ диагностическая – распознавание характера отклонений в поведении или учении; изучение социальной ситуации развития, положения в коллективе; выделение доминанты нравственного развития; определения потенциальных возможностей и способностей воспитанников;
- ✓ воспитательная – разработка проекта педагогической коррекции в виде ряда воспитательных мер, рекомендуемых воспитателю, родителям, педагогам-специалистам, самому ребёнку; непосредственное воспитательное воздействие на личность ребенка в ходе взаимодействия с ним;
- ✓ реабилитирующая – защита интересов ребенка, попавшего в неблагоприятные семейные или воспитательно-образовательные условия.

Организация работы ПМПк.

Обследование проводится каждым специалистом ПМПк индивидуально с учетом реальной возрастной психофизической нагрузки на ребенка. По данным обследования каждым специалистом составляется заключение, и разрабатываются рекомендации.

На заседании ПМПк ведущий специалист, а также все специалисты, участвовавшие в обследовании и/или коррекционной работе с ребенком, представляют заключения на ребенка и рекомендации. Коллегиальное заключение ПМПк содержит обобщенную характеристику структуры психофизического развития ребенка (без указания диагноза) и программу специальной (коррекционной) помощи, обобщающую рекомендации специалистов; подписывается председателем и всеми членами ПМПк.

На каждого ребенка заполняется индивидуальная карта развития, в которую вписываются все данные индивидуального обследования, заключения и рекомендации.

2.7. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях.

Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы.

Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты.

В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанных результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей.

В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности.

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику

физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников.

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период.

При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в МБДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов.

В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом МБДОУ.

Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

Для определения физической подготовленности дошкольников предлагаем использовать следующие тесты:

- ✓ челночный бег 3x10 м (развитие ловкости, быстроты)
- ✓ прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- ✓ метание на дальность (развитие скоростно-силовых качеств)
- ✓ подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)
- ✓ наклон вперед из положения стоя (развитие гибкости)

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Определение физической подготовленности дошкольников *младшего и среднего возраста* должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Определение физической подготовленности детей *старшего дошкольного возраста* должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности.

Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие

результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в апреле (во второй половине месяца).
2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий.
3. В течение одного занятия можно проводить не более 2 тестов в следующих сочетаниях:
 - ✓ Челночный бег и наклон вперед из положения стоя.
 - ✓ Прыжок в длину с места.
 - ✓ Подъем туловища в сед из положения лежа.
 - ✓ Метание мешочков (150-200 гр) на дальность.
4. Перед тестированием необходимо провести разминку. Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.
5. Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Методика проведения тестов.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде

«начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов, выполненных за 30 сек. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Метание мешочка (150-200 гр.) вдаль.

Метание проводится на размеченной площадке. Ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя производит бросок мешочка рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. Выполняется три попытки каждой рукой, лучший результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед.

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

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет.

№	Название показателя	Возраст	Мальчики				
			низкий уровень	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Прыжок в длину с места	4-5 л	58 и мен.	59 - 72	73 - 83	84 - 94	95 и бол.
		5-6 л	72 и мен.	73 - 88	89 - 101	102 - 114	115 и бол.
		6-7 л	85 и мен.	86 - 101	102 - 114	115 - 127	128 и бол.
2	Метание мешочка в даль (удобной рукой)	4-5 л	350 и мен.	351 - 400	401 - 450	451 - 510	511 и бол.
		5-6 л	440 и мен.	441 - 540	541 - 590	591 - 670	671 и бол.
		6-7 л	500 и мен.	501 - 600	601 - 700	701 - 800	801 и бол.
3	Подъем туловища в сед за 30 сек.	4-5 л	5 и мен.	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол.
		5-6 л	7 и мен.	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и бол.
		6-7 л	9 и мен.	10 - 12	13 - 15	16 - 17	18 и бол.
4	Гибкость (наклон вперед из положения стоя)	4-5 л	0 и мен.	+1	+2	+3	+4 и бол.
		5-6 л	+1 и мен.	+2	+3	+4	+5 и бол.
		6-7 л	+2 и мен.	+3	+4	+5	+6 и бол.
5	Челночный бег 3*10 м	5-6 л	12.2 бол.	12.1-11.1	11.0-10.0	9.9- 9.1	9.0 и мен.
		6-7 л	11.0 бол.	10.9-10.1	10.0-9.1	9.0-8.7	8.6 и мен.

№	Название показателя	Возраст	Девочки				
			низкий уровень	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Прыжок в длину с места	4-5 л	48 и мен.	49 - 65	66 - 77	78 - 89	90 и бол.
		5-6 л	68 и мен.	69 - 82	83 - 93	94 - 104	105 и бол.
		6-7 л	80 и мен.	81 - 98	99 - 108	109 - 119	120 и бол.
2	Метание мешочка в даль (удобной рукой)	4-5 л	300 и мен.	301 - 350	351 - 400	401 - 450	451 и бол.
		5-6 л	340 и мен.	341 - 430	431 - 490	491 - 540	541 и бол.
		6-7 л	400 и мен.	401 - 500	501 - 600	601 - 700	701 и бол.
3	Подъем туловища в сед за 30 сек.	4-5 л	5 и мен.	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол.
		5-6 л	7 и мен.	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и бол.
		6-7 л	9 и мен.	10 - 12	13 - 14	15 - 16	17 и бол.
4	Гибкость (наклон вперед из положения стоя)	4-5 л	+1 и мен.	+2	+3	+4	+5 и бол.
		5-6 л	+2 и мен.	+3	+4	+5	+6 и бол.
		6-7 л	+3 и мен.	+4	+5	+6	+7 и бол.
5	Челночный бег 3*10 м	5-6 л	13.0 и бол.	12.9-12.1	12.0-11.1	11.0-10.0	9.9 и мен.
		6-7 л	12.0 и бол.	11.9-11.1	11.0-10.0	9.9-9.0	8.9 и мен.

Таблица оценивания качественных показателей.

Сумма баллов	Количество набранных баллов	Уровень физической подготовки
25	22 – 25 баллов	высокий уровень (5 баллов)
24		
23		
22		
21	18 -22 балла	выше среднего (4 балла)
20		
19		
18		
17	13 -17 баллов	средний уровень (3 балла)
16		
15		
14		
13	8 -12 баллов	ниже среднего (2 балла)
12		
11		
10		
9	1 – 7 баллов	низкий уровень (1 балл)
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

3.1. Материально-техническая база.

Физкультурное оборудование и инвентарь.

В МБДОУ есть спортивный зал, который предназначен для проведения занятий и утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований, спортивных праздников и развлечений. Зал оснащен разнообразным физкультурным оборудованием и спортивным инвентарем для физического развития детей, которые соответствуют педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям. Подбор оборудования определен программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников, его количество определено из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Одним из важных требований к оборудованию и инвентарю является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Техническое оснащение.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	имеются и обновляются

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно - пространственная среда ДОУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для

ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения.

3.4. ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
9.00 – II младшая группа «Сморозинка»	9.00 - средняя группа «Бабочка»	9.00 – II младшая группа «Колокольчик»	9.00 - II младшая группа «Сморозинка»	9.00 - II младшая группа «Колокольчик»
9.40 – средняя группа «Звездочка»	9.40 - старшая группа «Рыбка»	9.40 – средняя группа «Звездочка»	9.40 – старшая группа «Клубничка»	9.40 - средняя группа «Бабочка»
10.20 – подготовительная группа «Дельфин»	10.20 - старшая группа компенсирующей направленности «Конфетка»	10.20 – подготовительная группа «Дельфин»	10.20 - старшая группа компенсирующей направленности «Конфетка»	10.20 - старшая группа «Рыбка»
	15.30 - старшая группа «Клубничка»			
10.00 - II младшая группа «Колокольчик» (улица)	10.00 – II младшая группа «Сморозинка» (улица)	11.30 - старшая группа «Рыбка» (улица)	10.00 - средняя группа «Бабочка» (улица)	10.00 - средняя группа «Звездочка» (улица)
11.30 - старшая группа «Клубничка» (улица)		11.30 – старшая группа компенсирующей направленности «Конфетка» (улица)	11.30 – подготовительная группа «Дельфин» (улица)	

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

	сентябрь	ноябрь	январь	март	май		октябрь	декабрь	февраль	апрель	
8.00	Средняя группа «Бабочка»					8.00	Средняя группа «Звездочка»				
8.10	Старшая группа «Клубничка»					8.10	Старшая группа «Рыбка»				
8.20	Старшая группа компенсирующей направленности «Конфетка»					8.20	Подготовительная группа «Дельфин»				

3.5. Программно-методическое обеспечение

Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Сентябрь	1	Ходьба и бег небольшими группами за инструктором. Ходьба и бег всей группой за инструктором. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий.	Игра «Пойдем в гости»	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см).			«Бегите ко мне»	Ходьба за инструктором по залу
	2		Игра «Пойдем в гости»	Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени.			«Птички»	Ходьба за инструктором по залу
	3		без предм.	Ходить и бегать по дорожке (25 см.).	Ползать на четвереньках под дугой.	Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Догони меня»	Ходьба за инструктором по залу
	4		без предм.	Ходить через шнуры (5-6 шт., 30 см.).	Подлезать под дугу, не касаясь пола руками.	Ходить и бегать по дорожке (25 см.).	«Быстро в домик»	Ходьба за инструктором по залу
Октябрь	1	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег в колонне и врассыпную. Ходьба и бег по кругу; поворот в другую сторону и повторение. Бег с выполнением заданий.	султанчики	Ходить по доске (ш. 25 см.).	Ползать в обруч, не касаясь руками пола.	Ходить через шнуры (5-6 шт., 30 см.).	«Кот и воробушки»	«Кошка выпускает коготочки»
	2		платочки	Ползать «по – медвежьи» с опорой на ладони и стопы.	Ходить по доске (ш. 25 см.).	Ползать в обруч, не касаясь руками пола.	«Зайка серенький сидит»	«Тишина»
	3		без предм.	Ползать на четвереньках по скамейке.	Ползать «по – медвежьи» с опорой на ладони и стопы.	Ходить по доске (ш. 25 см.).	«Мы – осенние листочки»	«Найдем зайку»
	4		кубики	Ходить по скамейке.	Ползать на четвереньках по скамейке.	Ползать «по – медвежьи» с опорой на ладони и стопы.	«Фигура»	«Жили-были зайчики»
Ноябрь	1	Ходьба и бег с заданиями по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен (лошадки); бег руки в стороны (стрекозы). Ходьба и бег в колонне по одному, чередуя.	ленточки	Игра «Возьми мяч».	Ходить по дорожке (ш. 25 см.) с мячом в руках.		«Самолёты»	«Пузырь»
	2		без предм.	Катать мяч в прямом направлении.	Игра «Возьми мяч».		«Найди свой домик»	«Холодно-тепло»
	3		бол. мяч	Катать мяч через ворота (ш. 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.	Катать мяч в прямом направлении.		«По ровненькой дорожке»	«Шарик»
	4		султанчики	Бросать мяч двумя руками вперед-вверх.	Катать мяч через ворота (ш. 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.		«Мыши в кладовой»	«Скажи и покажи»

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Декабрь	1	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа. Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, поднять руки вверх и т.д.). Бег с изменением направления.	без предм.	Бросать и ловить мяч от инструктора (расстояние 1-1,5 м.)	Бросать мяч двумя руками вперед-вверх.	«Коршун и птенчики»	«Зёрнышки»	
	2		бол. мяч	Бросать мяч двумя руками из-за головы.				Бросать и ловить мяч от инструктора (расстояние 1-1,5 м.)
	3		обруч	Бросать мяч двумя руками из-за головы через сетку.	Бросать мяч двумя руками из-за головы.	«Лягушки»	«Пузырь»	
	4		без предм.	Бросать мяч двумя руками о пол и пытаться ловить его.				Бросать мяч двумя руками из-за головы через сетку.
Январь	1	Ходьба и бег со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом и прыжками, с остановкой на звуковой сигнал. Бег в медленном темпе 1,5 минут.	косичка	Бросать мяч двумя руками верх и пытаться ловить его.	Бросать мяч двумя руками о пол и пытаться ловить его.	«Огуречик, огуречик»	«Жили-были зайчики»	
	2		бол. мяч	Метать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди (расстояние 1,5-2 м.)				Бросать мяч двумя руками верх и пытаться ловить его.
	3		без предм.	Катать мяч друг другу из положения стоя (2 м.).	Метать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди (расстояние 1,5-2 м.)	«Найди свой цвет»	«Скажи и покажи»	
	4		мал. мяч	Бросать маленький мяч вдаль одной рукой.				Катать мяч друг другу из положения стоя (2 м.).
Февраль	1	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную, ходьба с преодолением препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку). Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты. Бег со сменой ведущего. Бег по узкой дорожке, между линиями.	платочки	Катать мяч друг другу из положения ноги скрестно, ноги врозь 1,5-2 м.)	Бросать маленький мяч вдаль одной рукой.	«Воробушки и кот»	«Холодно-тепло»	
	2		без предм.	Бросать мяч двумя руками о пол и пытаться ловить его.				Катать мяч друг другу из положения ноги скрестно, ноги врозь (1,5-2 м.)
	3		бол. мяч	Бросать мяч двумя руками верх и пытаться ловить его.	Бросать мяч двумя руками о пол и пытаться ловить его.	«Лягушки»	«Здравствуй, друг»	
	4		мешочки	Метать мешочек вдаль одной рукой.				Бросать мяч двумя руками верх и пытаться ловить его.

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Март	1	Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег, выполняя задания по сигналу. Ходьба и бег между предметами «змейкой».	без предм.	Прыгать на двух ногах на месте.	Бросать мяч двумя руками о пол и пытаться ловить его.		«Найди свой цвет»	«Угадай, кто кричит»
	2		косичка	Перепрыгивать через шнур, положенный на пол.	Прыгать на двух ногах на месте.	Ползать на четвереньках под дугой.	«Возьми мяч»	«Филин»
	3		обруч	Прыгать из обруча в обруч.	Перепрыгивать через шнур, положенный на пол.	Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени под дугой.	«Зайка серый умывается»	«Тишина»
	4		без предм.	Прыгать со скамейки (высота 20 см.).	Прыгать из обруча в обруч.	Ползать «по – медвежьи» с опорой на ладони и стопы.	«Найди свой домик»	«Пузырь»
Апрель	1	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону. Ходьба в колонне по одному; по сигналу бег враспынную. Ходьба и бег с выполнением заданий.	флажки	Прыгать в длину с места через «канавку» (ширина 15 см.).	Прыгать со скамейки (высота 20 см.).	Метать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди (расстояние 1,5-2 м.)	«Мы топаем ногами»	«Изобрази животное»
	2		бол. мяч	Прыгать на возвышенность (высота 10 см.).	Прыгать в длину с места через «канавку» (ширина 15 см.).	Бросать мяч двумя руками верх и пытаться ловить его.	«Лохматый пёс»	«Найди и промолчи»
	3		без предм.	Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.	Прыгать на возвышенность (высота 10 см.).	Ползать на четвереньках по скамейке.	«Мыши в кладовой»	«Жили-были зайчики»
	4		гимн. палка	Прыгать со скамейки (высота 30 см.).	Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходить по скамейке.	«Ловкий шофёр»	«Кошечка»
Май	1	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу. Ходьба и бег враспынную. Ходьба и бег между предметами «змейкой».	без предм.	Прыгать из обруча в обруч без остановки.	Прыгать со скамейки (высота 30 см.).	Бросать мяч двумя руками о пол и пытаться ловить его.	«Самолеты»	«Здравствуй, друг»
	2		без предм.	Прыгать на возвышенность (высота 15 см.).	Прыгать из обруча в обруч без остановки.	Ползать в обруч, не касаясь руками пола.	«Воробушки и кот»	«Пузырь»
	3		без предм.	Прыгать в длину через «канавки» (ширина 30 см.) 4-5 шт.	Прыгать на возвышенность (высота 15 см.).	Бросать маленький мяч в даль одной рукой.	«Птички в гнездышках»	«Филин»
	4		без предм.	---	Прыгать в длину через «канавки» (ширина 30 см.) 4-5 шт.	Бросать мешочек в горизонтальную цель.	«Возьми мяч»	«Зёрнышки»

Интеграция образовательных областей

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p><u>Здоровье:</u> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений</p> <p><u>Социализация:</u> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><u>Безопасность:</u> знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом</p>
Октябрь	<p><u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p><u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика</p> <p><u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила</p>
Ноябрь	<p><u>Здоровье:</u> укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Декабрь	<p><u>Здоровье:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде</p> <p><u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p>
Январь	<p><u>Здоровье:</u> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма</p> <p><u>Социализация:</u> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми</p>
Февраль	<p><u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p><u>Социализация:</u> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p>

	<p><u>Коммуникация:</u> формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого</p>
Март	<p><u>Здоровье:</u> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни</p> <p><u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные тендерные представления</p> <p><u>Коммуникация:</u> формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p>
Апрель	<p><u>Здоровье:</u> формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p> <p><u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим</p> <p><u>Коммуникация:</u> на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль</p>
Май	<p><u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни</p> <p><u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p> <p><u>Безопасность:</u> не разговаривать незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Сентябрь	1	Построение в шеренгу по одному (по росту). Равнение по ориентиру, команды: «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Бег в медленном темпе (1 - 1,5 мин)	без предм.	---	Ползать на четвереньках по прямой (5 м.)	Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.	«У медведя во бору»	«Шарик»
	2		без предм.	Ползать на четвереньках под дугой 40 см.	Ходить по скамейке, руки в стороны.	Ползать на четвереньках по прямой (5 м.)	«Солнышко и дождик»	«Найди игрушку»
	3		без предм.	Ползать по скамейке на четвереньках.	Ползать на четвереньках под дугой 40 см.	Ходить по скамейке, руки в стороны.	«Воробушки и кот»	«Здравствуй, друг»
	4		без предм.	Ползать по-медвежьи по прямой (3-4 м.).	Ползать по скамейке на четвереньках.	Ползать на четвереньках под дугой 40 см.	«Лохматый пес»	«Тишина»
Октябрь	1	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу. Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад. Ходьба с разными положениями рук, змейкой между предметами, враспынную. Бег враспынную, змейкой между предметами.	султанчики	Ползать по скамейке на животе.	Ползать по-медвежьи по прямой (3-4 м.).	Ползать по скамейке на четвереньках.	«Огуречик, огуречик»	«Найди и промолчи»
	2		платочки	Ходить по скамейке боком приставным шагом.	Ползать по скамейке на животе.	Ползать по-медвежьи по прямой (3-4 м.).	«Самолеты»	«Великаны и гномы»
	3		без предм.	Пролезать в обруч правым и левым боком, не задевая руками пол.	Ходить по скамейке боком приставным шагом.	Ползать по скамейке на животе.	«Найди свой домик»	«Пузырь»
	4		кубики	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе.	Пролезать в обруч правым и левым боком, не задевая руками пол.	Ходить по скамейке боком приставным шагом.	ПИ и МПИ на выбор детей	
Ноябрь	1	Повороты «кругом», переступая на месте Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), с изменением направления. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три с места за направляющим по ориентиру. Бег с изменением направления.	ленточки	Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин.	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе.	Пролезать в обруч правым и левым боком, не задевая руками пол.	«Цветные автомобили»	«Цапки»
	2		без предм.	Ходить по скамейке, на середине повернуться кругом.	Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин.	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе.	«Перелет птиц»	«У меня, у тебя»
	3		бол. мяч	Лазать под шнур (дугу) 50 см., не касаясь руками.	Ходить по скамейке, на середине повернуться кругом.	Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин.	«Ловишка с обручем»	«Жили-были зайчики»
	4		султанчики	Игра «Возьми мяч».	Лазать под шнур (дугу) 50 см., не касаясь руками.	Ходить по скамейке, на середине повернуться кругом.	ПИ и МПИ на выбор детей	

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Декабрь	1	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа. Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, поднять руки вверх и т.д.). Бег с изменением направления.	без предм.	Катать мяч по дорожке (2-3 м).	Игра «Возьми мяч».	Лазать под шнур (дугу) 50 см., не касаясь руками.	«Перелёт птиц»	«Жарко-холодно»
	2		бол. мяч	Катать мяч друг - другу сидя.	Катать мяч по дорожке (2-3 м).	Прыгать на двух ногах с продвижением вперед с мячом в руках.	«Найди себе пару»	«Ты медведя не буди»
	3		обруч	Катать обруч в произвольном направлении.	Катать мяч друг - другу сидя, стоя.	Катать мяч по дорожке (2-3 м).	«Пастух и стадо»	«Мяч соседу»
	4		без предм.	Бросать мяч вверх двумя руками и ловить после отскока.	Катать обруч в произвольном направлении и друг – другу.	Катать мяч друг другу сидя, стоя и на коленях.	ПИ и МПИ на выбор детей	
Январь	1	Ходьба и бег со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом и прыжками, с остановкой на звуковой сигнал. Бег в медленном темпе 1,5 минут.	косичка	Бросать мяч об пол и ловить двумя руками.	Бросать мяч вверх двумя руками и ловить после отскока.	Катать обруч в парах.	«Лохматый пёс»	«Ничего не вижу, ничего не слышу»
	2		бол. мяч	Бросать большой мяч вверх и ловить двумя руками.	Бросать мяч об пол и ловить двумя руками.	Бросать мяч вверх двумя руками и ловить после отскока.	«Найди свой цвет»	«Ровным кругом»
	3		без предм.	Отбивать мяч об пол двумя руками.	Бросать большой мяч вверх и ловить двумя руками.	Бросать мяч об пол и ловить двумя руками.	«Бездомный заяц»	«Цапки»
	4		мал. мяч	Бросать большой мяч двумя руками из-за головы (стоя).	Отбивать мяч об пол одной рукой.	Бросать большой мяч вверх и ловить двумя руками.	ПИ и МПИ на выбор детей	
Февраль	1	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой враспынную, ходьба с преодолением препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку). Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты. Бег со сменой ведущего. Бег по узкой дорожке, между линиями.	гимн. палка	Бросать большой мяч двумя руками снизу вперед-вверх.	Бросать большой мяч двумя руками из-за головы (стоя, сидя).	Отбивать мяч об пол (правой и левой рукой, не менее 5 раз).	«Наседка и цыплята»	«Найди и промолчи»
	2		без предм.	Метать большой мяч в горизонтальную цель двумя руками (расстояние 2-2,5 м.).	Бросать большой мяч двумя руками снизу в парах (расстояние 1-1,5 м.).	Бросать большой мяч двумя руками из-за головы (стоя, сидя).	«Мяч через сетку»	«Жили-были зайчики»
	3		мал. мяч	Метать малый мяч вдаль правой и левой рукой (расстояние 3,5 – 6,5 м.).	Метать малый мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м.).	Бросать большой мяч двумя руками снизу в парах (расстояние 1-1,5 м.).	«Лиса в курятнике»	«Ты медведя не буди»
	4		мешочки	Метать малый мяч в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м., расстояния 1,5 – 2 м.).	Метать малый мяч вдаль правой и левой рукой, (расстояние 3,5 – 6,5 м.).	Метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м.).	ПИ и МПИ на выбор детей	

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Март	1	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал – сесть по турецки без помощи рук, стойка на одной ноге, в разных направлениях, парами. Бег в колонне (по одному, парами), змейкой, врассыпную.	без предм.	Прыгать с высоты (20-25 см).	Ходить по скамейке, руки в стороны.	Ползать на четвереньках под дугой 40 см.	«Ловишка с мячом»	«У жирафов»
	2		косичка	Прыгать на 2-х ногах с продвижением вперёд.	Прыгать с высоты (20-25 см).	Ходить по скамейке, руки в стороны.	«Котят и щенята»	«Это я»
	3		обруч	Прыгать в высоту с места (10-15 см).	Прыгать на 2-х ногах с продвижением вперёд.	Ползать по скамейке на животе.	«Лохматый пёс»	«Жарко-холодно»
	4		без предм.	Прыгать в длину с места.	Прыгать в высоту с места (10-15 см)	Ползать по-медвежьи по прямой (3-4 м.).	ПИ и МПИ на выбор детей	
Апрель	1	Чередование ходьбы мелким и широким шагом, в чередовании с ползанием на четвереньках, со сменой направления. Бег в медленном темпе (1,5 мин.) «змейкой», огибая предметы.	флажки	Подпрыгивать вверх, касаясь рукой подвешенного предмета.	Прыгать в длину с места.	Метать мяч вдаль правой и левой рукой, (расстояние 3,5 – 6,5 м.).	«Самолёты»	«У меня, у тебя»
	2		бол. мяч	Пытаться прыгать через короткую скакалку.	Подпрыгивать вверх, касаясь рукой подвешенного предмета.	Отбивать мяч об пол.	«Найди себе пару»	МПИ с парашютом
	3		без предм.	Прыгать на одной ноге по дорожке (3-5 м).	Пытаться прыгать через короткую скакалку.	Метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м.).	«Бездомный заяц»	«Найди и промолчи»
	4		гимн. палка	Прыгать через бруски (10-15 см.).	Прыгать на одной ноге по дорожке (3-5 м).	Прыгать на возвышенность 20 см.	ПИ и МПИ на выбор детей	
Май	1	Чередование ходьбы в колонне лицом вперёд с ходьбой спиной вперёд врассыпную со сменой направляющего. Бег с ускорением и замедлением темпа, со сменой ведущего.	без предм.	Прыгать ноги вместе ноги врозь.	Прыгать через бруски (10-15 см.).	Метать мяч в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м., расстояние 1,5 – 2 м.).	«У медведя во бору»	«Мяч соседу»
	2		без предм.	Выполнять прямой галоп по кругу.	Прыгать ноги вместе ноги врозь.	Ползать по скамейке на четвереньках.	«Пастух и стадо»	«Ровным кругом»
	3		без предм.	Прыгать на месте на 2-х ногах (20-30 раз).	Выполнять прямой галоп по кругу.	Работать с мячом в парах.	«Перелет птиц»	«Ничего не вижу, ничего не слышу»
	4		без предм.	Прыгать через длинную скакалку.	Прыгать на месте на 2-х ногах (20-30 раз).	Работать с мячом в парах.	«Котят и щенята»	«Зёрнышки»

Интеграция образовательных областей

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p><u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры</p> <p><u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду</p> <p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроении, смене направления движения</p>
Октябрь	<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей</p> <p><u>Познание:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через предмет</p> <p><u>Музыка:</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры</p> <p><u>Труд:</u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий</p>
Ноябрь	<p><u>Здоровье:</u> укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма; развивать умение заботиться о своем здоровье</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада</p> <p><u>Труд:</u> совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря</p>
Декабрь	<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание</p> <p><u>Коммуникация:</u> формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками</p> <p><u>Музыка:</u> развитие умения выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p> <p><u>Труд:</u> продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
Январь	<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела; развитие свободного общения со взрослыми и детьми</p> <p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей</p> <p><u>Познание:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта</p>
Февраль	<p><u>Здоровье:</u> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании</p> <p><u>Труд:</u> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр</p>

	<p><u>Социализация:</u> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр</p> <p><u>Познание:</u> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу</p>
Март	<p><u>Здоровье:</u> формировать навык оказания первой помощи при травме</p> <p><u>Безопасность:</u> развивать умение ориентироваться в зале</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры</p> <p><u>Познание:</u> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Апрель	<p><u>Здоровье:</u> развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым, знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма</p> <p><u>Социализация:</u> поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх</p> <p><u>Безопасность:</u> знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений</p> <p><u>Музыка:</u> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки</p>
Май	<p><u>Здоровье:</u> продолжать формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека</p> <p><u>Социализация:</u> продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми</p> <p><u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p> <p><u>Безопасность:</u> развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений</p>

СТАРШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Сентябрь	1	Построение в шеренгу, колонну, выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроение в колонну по три. Ходьба врассыпную, обычная, на носках, руки на голове, перекатом с пятки на носок, выпадами. Бег в среднем темпе, с заданиями (остановка, хлопок) на звуковой сигнал, врассыпную.	без предм.	Ходить по скамейке, перешагивая через кубики.	Прокатывать обруч в парах.	Прокатывать обруч.	«Ловишки с ленточками»	«Найди и промолчи»
	2		без предм.	Ползать на ступнях и ладонях между предметами.	Ходить по скамейке, перешагивая через кубики.	Прокатывать обруч в парах.	«Сделай фигуру»	«Здравствуй, друг»
	3		без предм.	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками (ноги лягушкой).	Ползать на ступнях и ладонях между предметами.	Ходить по скамейке, перешагивая через кубики.	«Самолёты»	«У меня, у тебя»
	4		без предм.	Ходить с мешочком на голове.	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками (ноги лягушкой).	Ползать на ступнях и ладонях между предметами.	«Огуречик, огуречик»	«Цапки»
Октябрь	1	Построение в две колонны в ходьбе, в круг, движение противходом. Ходьба на пятках, на носках, приставным шагом, с высоким подниманием колена, спиной вперед, с хлопком перед собой. Бег, высоко поднимая колени, с заданиями на сигнал (смена направления), врассыпную.	султанчики	Ползать по скамейке на четвереньках.	Ходить с мешочком на голове.	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками (ноги лягушкой).	«Бездомный заяц»	«Ровным кругом»
	2		платочки	Ползать под дугу, не касаясь руками пола.	Ползать по скамейке на четвереньках.	Ходить с мешочком на голове.	«Перелёт птиц»	«У жирафов»
	3		без предм.	Переходить с одного пролёта гимнастической стенки на другой (прямо).	Ползать под дугу, не касаясь руками пола.	Ползать по скамейке на четвереньках.	«Охотники и зайцы»	«Это я»
	4		кубики	Ходить по скамейке боком приставным шагом, на середине перешагнуть через набивной мяч.	Переходить с одного пролёта гимнастической стенки на другой (прямо).	Ползать под дугу, не касаясь руками пола.	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Ноябрь	1	Построение в полукруг, перестроение в колонну по два через центр зала, повороты на месте. Ходьба скрестным шагом, выпадами, в полуприседе, на четвереньках. Бег в чередовании с прыжками на двух ногах, подскоки, бег со сменой ведущего.	ленточки	Пролезать в вертикально поставленный обруч (левым и правым боком).	Ходить по скамейке боком приставным шагом, на середине перешагнуть через набивной мяч.	Переходить с одного пролёта гимнастической стенки на другой (прямо).	«Не оставайся на полу»	«Горячие руки»
	2		без предм.	Перелезть через предметы (скамейку, маты и т.д.).	Пролезать в вертикально поставленный обруч (левым и правым боком).	Ходить по скамейке боком приставным шагом, на середине перешагнуть через набивной мяч.	«Хитрая лиса»	«Найди и промолчи»
	3		бол. мяч	Ползать по скамейке по-медвежьи.	Перелезть через предметы (скамейку, маты и т.д.).	Пролезать в вертикально поставленный обруч (левым и правым боком).	«Колдун»	«Дударь»
	4		флажки	Ходить по скамейке с мячом в руках.	Бросать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу или от груди.	Перелезть через предметы (скамейку, маты и т.д.).	ПИ и МПИ на выбор детей.	

СТАРШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Декабрь	1	Повороты прыжком, расчёт по порядку. Ходьба по диагонали, противоходом, спиной вперёд, со сменой ведущего, приставным шагом, «змейкой» Бег со сменой ведущего, с захлестом голени, по полосе препятствий.	без предм.	Метать мяч на дальность способом из-за спины через плечо.	Ходить по скамейке с мячом в руках.	Бросать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу или от груди.	«Зима – лето»	«Мяч»
	2		бол. мяч	Бросать мяч вверх, о землю, и ловить его двумя руками после отскока (10 раз).	Метать мяч на дальность способом из-за спины через плечо.	Ходить по скамейке с мячом в руках.	«Мороз - красный нос»	«Здравствуй, друг»
	3		обруч	Бросать мяч вверх с хлопком впереди, за спиной.	Бросать мяч вверх, о землю, и ловить его двумя руками после отскока (10 раз).	Метать мяч на дальность способом из-за спины через плечо.	«Снежки»	«Цапки»
	4		без предм.	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте.	Бросать мяч вверх с хлопком впереди, за спиной.	Бросать мяч вверх, о землю, и ловить его двумя руками после отскока (10 раз).	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Январь	1	Построение в 1 шеренгу, в круг, повороты на месте. Ходьба враспынную, выпадами, с ритмичными хлопками. Бег спиной вперёд, поднимая прямые ноги вперёд, «змейкой», парами, тройками.	косичка	Вести мяч в разных направлениях.	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте.	Бросать мяч вверх с хлопком впереди, за спиной.	«Хитрая лиса»	«Ничего не вижу, ничего не слышу»
	2		бол. мяч	Бросать мяч в стену и ловить двумя руками, с отскоком от пола.	Вести мяч в разных направлениях.	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте.	«Вышибалы»	«Мяч соседу»
	3		без предм.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы.	Бросать мяч в стену и ловить двумя руками, с отскоком от пола.	Вести мяч в разных направлениях.	«Снежная королева»	«Ты медведя не буди»
	4		мал. мяч	Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы.	Бросать мяч в стену и ловить двумя руками, с отскоком от пола.	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Февраль	1	Построение в шеренгу, повороты, расчёт на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по 2, по 3, перекатом, скрестным шагом, в упоре лёжа, боком приставным шагом. Бег враспынную, по диагонали, с ноги на ногу, с заданиями на сигнал, по скамейке, с изменением направления.	гимн. палка	Метать в горизонтальную цель.	Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы.	«Ласточка без гнезда»	«Пузырь»
	2		без предм.	Метать в вертикальную цель.	Метать в горизонтальную цель.	Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.	«Гуси – лебеди»	МПИ с парашютом
	3		мал. мяч	Прокатывать обруч.	Метать в вертикальную цель.	Метать в горизонтальную цель.	«Пустое место»	«Горячие руки»
	4		мешочки	Прокатывать обруч в парах.	Прокатывать обруч.	Метать в вертикальную цель.	ПИ и МПИ на выбор детей.	

СТАРШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Март	1	Построение в 1 шеренгу, расчёт на 1-2, по порядку. Ходьба спиной вперёд, 2-мя колоннами с расхождением, с ритмичными хлопками, выполняя задания с малым мячом(подбросить, отбить, переложить) Бег с заданием на сигнал, по диагонали, противходом, со сменой направляющего.	без предм.	Прыгать на двух ногах с продвижением вперед.	Прокатывать обруч в парах.	Прокатывать обруч.	«Зима - лето»	«Дни недели»
	2		косичка	Прыгать в длину.	Прыгать на двух ногах с продвижением вперед.	Ползать по скамейке по-медвежьи.	«Вышибалы»»	«Угадай, что делали»
	3		обруч	Прыгать на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см.).	Прыгать в длину.	Ходить с мешочком на голове.	«Снежки»	«Испорченный телефон»
	4		без предм.	Прыгать на двух ногах через шнуры (35-40 см.) правым и левым боком.	Прыгать на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см.).	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками (ноги лягушкой).	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Апрель	1	Размыкание и смыкание, повороты на месте. Ходьба по диагонали, парами, тройками, «змейкой». Бег по полосе препятствий, по скамейке, враспынную, тройками, мелким и широким шагом, с высоким подниманием коленей, с захлестом.	флажки	Прыгать на возвышенность (20 см.).	Прыгать на двух ногах через шнуры (35-40 см.) правым и левым боком.	Метать мяч вдаль.	«Бездомный заяц»	«Это я»
	2		бол. мяч	Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Прыгать на возвышенность (20 см.).	Работа с большим мячом.	«Колдун»	«Мяч»
	3		без предм.	Прыгать через скакалку.	Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Работа с малым мячом.	«Ласточка без гнезда»	«Дни недели»
	4		гимн. палка	Прыгать ноги вместе, ноги врозь, продвигаясь вперед.	Прыгать через скакалку.	Ползать под дугу, не касаясь руками пола.	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Май	1	Перестроение в 2 колонны по расчёту на месте и в движении. Ходьба по полосе препятствий, «сиртаки», с мячом, выполняя задания, в полуприседе, в колонне по 2. Бег с изменением темпа, с ноги на ногу, с изменением направления на сигнал.	без предм.	Прыгать через набивные мячи.	Прыгать ноги вместе, ноги врозь, продвигаясь вперед.	Переходить с одного пролёта гимнастической стенки на другой (прямо).	«Ловишки с ленточками»	«Ровным кругом»
	2		без предм.	Прыгать в высоту (30 см.).	Прыгать через набивные мячи.	Работа с мячом в парах.	«Перелёт птиц»	«Мяч соседу»
	3		без предм.	Прыгать на двух ногах «Достань до предмета».	Прыгать в высоту (30 см.).	Работа с мячом в парах.	«Хитрая лиса»	«Испорченный телефон»
	4		без предм.	---	Прыгать на двух ногах «Достань до предмета».	Метать мяч вдаль.	«Зима – лето»	«Улитка»

Интеграция образовательных областей

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p><u>Здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><u>Труд:</u> убирать спортивный инвентарь при проведении физических упражнений</p> <p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве.</p>
Октябрь	<p><u>Здоровье:</u> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания</p> <p><u>Труд:</u> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p><u>Познание:</u> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, мячи.</p> <p><u>Музыка:</u> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры</p>
Ноябрь	<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания</p> <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность</p> <p><u>Безопасность:</u> развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем</p> <p><u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)</p>
Декабрь	<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения</p> <p><u>Безопасность:</u> знакомить с правилами безопасного поведения во время игр</p> <p><u>Труд:</u> следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Январь	<p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь</p>

	<p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><u>Социализация:</u> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей</p> <p><u>Познание:</u> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта</p> <p><u>Музыка:</u> учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Февраль	<p><u>Здоровье:</u> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений</p> <p><u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p><u>Коммуникация:</u> формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности</p> <p><u>Безопасность:</u> развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><u>Труд:</u> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Март	<p><u>Здоровье:</u> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни; расширение представлений о важности для здоровья сна, движений</p> <p><u>Социализация:</u> поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования</p> <p><u>Безопасность:</u> развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности</p> <p><u>Труд:</u> продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря</p> <p><u>Познание:</u> продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных и временных ориентировок</p> <p><u>Коммуникация:</u> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности</p> <p><u>Музыка:</u> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки</p>
Апрель	<p><u>Здоровье:</u> развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым; знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма</p> <p><u>Социализация:</u> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><u>Безопасность:</u> знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений</p> <p><u>Познание:</u> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p><u>Музыка:</u> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки</p>
Май	<p><u>Здоровье:</u> расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений</p> <p><u>Социализация:</u> продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье</p>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Сентябрь	1	Построение в шеренгу, колонну, выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроение в колонну по три. Ходьба враспынную, обычная, на носках, руки за головой, перекатом с пятки на носок, выпадами. Бег в среднем темпе, с заданиями (остановка, хлопок) на звуковой сигнал, враспынную, змейкой, боковой галоп.	без предм.	Ходить по скамейке боком приставным шагом.	Прокатывать обруч.		«Хитрая лиса»	«Пузырь»
	2		без предм.	Ползать по скамейке на четвереньках.	Ходить по скамейке боком приставным шагом.	Прокатывать обруч в парах.	«Зима – лето»	«Это я»
	3		без предм.	Ползать под дугой: 60 см. – в приседе, 50 см. – на четвереньках, 40 см. – по пластунски.	Ползать по скамейке на четвереньках.	Ходить по скамейке боком приставным шагом.	«Мы весёлые ребята»	«Угадай, что делали»
	4		без предм.	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Ползать под дугой: 60 см. – в приседе, 50 см. – на четвереньках, 40 см. – по пластунски.	Ползать по скамейке на четвереньках.	«Колдун»	«Горячие руки»
Октябрь	1	Построение в две колонны в ходьбе, в круг, движение противоходом. Расчет на первый-второй. Ходьба на пятках, носках, приставным шагом, с высоким подниманием колен, спиной вперед, с хлопком перед собой. Бег с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени, с заданиями на сигнал (поворот, смена направления, парами), враспынную.	султанчики	Ходить с перешагиванием через набивные мячи.	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Ползать под дугой: 60 см. – в приседе, 50 см. – на четвереньках, 40 см. – по пластунски.	«Перелёт птиц»	«Мяч»
	2		платочки	Ходить по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Огуречик, огуречик»	«Дни недели»
	3		без предм.	Переходить с одного пролёта гимнастической стенке на другой (прямо).	Ходить по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Совушка»	«Сто подруг»
	4		кубики	Пролезать в вертикально поставленный обруч (левым и правым боком).	Переходить с одного пролёта гимнаст. стенке на другой (по диагонали).	Ходить по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Ноябрь	1	Построение в полукруг, перестроение в колонну по два через центр зала, повороты на месте. Ходьба скрестным шагом, выпадами с хлопком перед собой, в полуприседе, на четвереньках. Бег с ускорением по прямой, в чередовании с прыжками на двух ногах, подскоки, бег со сменой ведущего.	ленточки	Лазать по-медвежьему между предметами (змейкой).	Пролезать в вертикально поставленный обруч (левым и правым боком).	Переходить с одного пролёта гимнастической стенке на другой (по диагонали).	«Бездомный заяц»	«Угадай, что делали»
	2		без предм.	Ходить по рейке скамейки (по бревну).	Лазать по-медвежьему между предметами (змейкой).	Пролезать в вертикально поставленный обруч (левым и правым боком).	«Будь ловким»	«Угадай по голосу»
	3		бол. мяч	Ползать по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку.	Ходить по рейке скамейки (по бревну).	Лазать по-медвежьему между предметами (змейкой).	«Пустое место»	«Цапки»
	4		флажки	Ходить по скамейке с малым мячом в руках, передавая его за спиной и перед собой из руки в руку.	Бросать малый мяч в горизонтальную цель.		ПИ и МПИ на выбор детей.	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Декабрь	1	Повороты прыжком, расчёт по порядку. Ходьба по диагонали, противоходом, спиной вперёд, со сменой ведущего, приставным шагом, «змейкой» Бег со сменой ведущего, с захлестом голени, по полосе препятствий.	без предм.	Метать мяч на дальность способом из-за спины через плечо.	Ходить по скамейке с малым мячом в руках, передавая его за спиной и перед собой из руки в руку.	Бросать малый мяч в горизонтальную цель.	ПИ с парашютом	МПИ с парашютом
	2		бол. мяч	Бросать мяч вверх, о землю, и ловить его двумя руками после отскока (20 раз).	Метать мяч на дальность способом из-за спины через плечо.	Ходьба по скамейке с мячом в руках.	«Ласточка без гнезда»	«Испорченный телефон»
	3		обруч	Бросать мяч вверх с хлопком впереди, за спиной.	Бросать мяч вверх, о землю, и ловить его двумя руками после отскока (20 раз).	Метать мяч на дальность способом из-за спины через плечо	«Снежная королева»	«Ты медведя не буди»
	4		без предм.	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте.	Бросать мяч вверх с хлопком впереди, за спиной.	Бросать мяч вверх, о землю, и ловить его двумя руками после отскока (20 раз).	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Январь	1	Построение в 1 шеренгу, в круг, повороты на месте. Ходьба враспынную, выпадами, с ритмичными хлопками. Бег спиной вперёд, поднимая прямые ноги вперёд, «змейкой», парами, тройками.	косичка	Вести мяч в разных направлениях.	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте.	Бросать мяч вверх с хлопком впереди, за спиной.	«Огуречик, огуречик»	«Пузырь»
	2		бол. мяч	Бросать мяч в стену и ловить двумя руками, с отскоком от пола.	Вести мяч в разных направлениях.	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте.	«Снежки»	«Мяч»
	3		без предм.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы.	Бросать мяч в стену и ловить двумя руками, с отскоком от пола.	Вести мяч в разных направлениях.	«Зима – лето»	«Сто подруг»
	4		мал. мяч	Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы.	Бросать мяч в стену и ловить двумя руками, с отскоком от пола.	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Февраль	1	Построение в шеренгу, повороты, расчёт на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по 2, по 3, перекагом, скрестным шагом, в упоре лёжа, боком приставным шагом. Бег враспынную, по диагонали, с ноги на ногу, с заданиями на сигнал, по скамейке, с изменением направления.	гимн. палка	Метать в горизонтальную цель.	Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы.	«Мороз - Красный нос»	«Дударь»
	2		без предм.	Метать в вертикальную цель.	Метать в горизонтальную цель.	Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.	«Вышибалы»	«Горячие руки»
	3		мал. мяч	Метать в движущуюся цель.	Метать в вертикальную цель.	Метать в горизонтальную цель.	ПИ с парашютом	МПИ с парашютом
	4		мешочки	Прокатывать обруч.	Метать в движущуюся цель	Метать в вертикальную цель	ПИ и МПИ на выбор детей.	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Месяц	Неделя	Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения	ОРУ на занятии № карт.	Основные виды движений			Подвижная игра	Малоподвижная игра
				Учить	Упражнять	Закреплять		
Март	1	Построение в 1 шеренгу, расчёт на 1-2, по порядку. Ходьба спиной вперёд, 2-мя колоннами с расхождением, с ритмичными хлопками, выполняя задания с малым мячом (подбросить, отбить, переложить) Бег с заданием на сигнал, по диагонали, противходом, со сменой направляющего.	без предм.	Прыгать на двух ногах через шнуры (расстояние 40 см.).	Прокатывать обруч.		«Бездомный заяц»	«Дни недели»
	2		косичка	«Достань до предмета» с небольшого разбега.	Прыгать на двух ногах через шнуры (расстояние 40 см.).	Ползать по скамейке по медвежьей.	«Колдун»	«Угадай, что делали»
	3		обруч	Прыгать в длину с места.	«Достань до предмета» с небольшого разбега.	Ходить с мешочком на голове.	«Хитрая лиса»	«Зеваки»
	4		без предм.	Прыгать на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 40 см.).	Прыгать в длину с места.	Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками (ноги лягушкой).	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Апрель	1	Размыкание и смыкание, повороты на месте. Ходьба по диагонали, парами, тройками, «змейкой». Бег по полосе препятствий, по скамейке, враспынную, тройками, мелким и широким шагом, с высоким подниманием коленей, с захлестом.	флажки	Прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановки.	Прыгать на правой и левой ноге через шнуры (расстояние 40 см.).	Метать мяч вдаль.	«Ласточка без гнезда»	«Угадай по голосу»
	2		бол. мяч	Прыгать правым и левым боком через шнуры.	Прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановки.	Бросать мяч в стену и ловить двумя руками, с отскоком от пола.	«Вышибалы»	«Цапки»
	3		без предм.	Лестница ловкости.	Прыгать правым и левым боком через шнуры.	Работа с малым мячом.	«Пустое место»	«Кого не стало»
	4		гимн. палка	Прыгать на возвышенность (30 – 40 см.).	Лестница ловкости.	Ползать под дугу, не касаясь руками пола.	ПИ и МПИ на выбор детей.	
Май	1	Перестроение в 2 колонны по расчёту на месте и в движении. Ходьба по полосе препятствий, «сиртаки», с мячом, выполняя задания, в полуприседе, в колонне по 2. Бег с изменением темпа, с ноги на ногу, с изменением направления на сигнал.	без предм.	Прыгать в высоту.	Прыгать на возвышенность (30 – 40 см.).	Переходить с одного пролёта гимнастической стенки на другой (прямо).	«Зима – лето»	«Это я»
	2		без предм.	Прыгать с высоты (40 см.).	Прыгать в высоту.	Работа с мячом у стены.	«Третий лишний»	«Мяч соседу»
	3		без предм.	Прыгать через препятствия.	Прыгать с высоты (40 см.).	Работа с мячом в парах.	«Совушка»	«Дударь»
	4		без предм.	Прыгать через скакалку.	Прыгать через препятствия.	Метать мяч вдаль.	«Хитрая лиса»	«Пузырь»

Интеграция образовательных областей

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p><u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться</p> <p><u>Социализация:</u> переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры</p> <p><u>Коммуникация:</u> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><u>Труд:</u> убирать спортивный инвентарь при проведении физических упражнений</p> <p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве</p>
Октябрь	<p><u>Здоровье:</u> обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр</p> <p><u>Социализация:</u> развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения</p> <p><u>Коммуникация:</u> побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности</p> <p><u>Музыка:</u> организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение</p> <p><u>Труд:</u> учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p>
Ноябрь	<p><u>Здоровье:</u> продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем</p> <p><u>Труд:</u> поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря</p> <p><u>Познание:</u> активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве</p> <p><u>Музыка:</u> развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера</p>
Декабрь	<p><u>Здоровье:</u> развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений</p> <p><u>Социализация:</u> развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде</p> <p><u>Коммуникация:</u> продолжать формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять, побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности</p> <p><u>Музыка:</u> развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением</p> <p><u>Труд:</u> поощрять желание подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятиям, после занятий</p>

Январь	<p><u>Здоровье:</u> расширять представление о значении физических упражнений для организма</p> <p><u>Социализация:</u> развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения</p> <p><u>Познание:</u> развитие ориентировки в пространстве</p> <p><u>Коммуникация:</u> формировать умение отстаивать свою точку зрения</p> <p><u>Музыка:</u> проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение</p>
Февраль	<p><u>Социализация:</u> расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности</p> <p><u>Труд:</u> поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр - соревнований</p> <p><u>Коммуникация:</u> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи</p> <p><u>Музыка:</u> развитие музыкального слуха – выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом</p>
Март	<p><u>Здоровье:</u> продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений</p> <p><u>Социализация:</u> развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм</p> <p><u>Труд:</u> продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря</p> <p><u>Познание:</u> продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных</p> <p><u>Коммуникация:</u> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности</p> <p><u>Музыка:</u> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки</p>
Апрель	<p><u>Здоровье:</u> обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений, расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье</p> <p><u>Социализация:</u> развитие умения действовать в команде</p> <p><u>Безопасность:</u> продолжать знакомить правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений</p> <p><u>Музыка:</u> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки</p>
Май	<p><u>Социализация:</u> воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры</p> <p><u>Труд:</u> закреплять умение тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в причёске; закреплять умение подготавливать и убирать спортивный инвентарь к занятию</p> <p><u>Безопасность:</u> развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье, закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года</p>

Список используемой литературы

1. От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – издание пятое (инновационное), дополненное и переработанное, 2019г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014г.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015г.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
6. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник для учащихся дошкольных отделений пед. училищ. Изд. 2-е, перераб. и доп. М., «Просвещение», 1976
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей дет. сада/ Под ред. Л.В. Русской.- М.: Просвещение, 1986
8. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - М.:Просвещение, 1978
9. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова. - Волгоград: Учитель, 2010
10. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016г.
11. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. - М.: Издательство ГНОМ, 2015
12. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. - М.: Издательство ГНОМ, 2015
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016
14. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016
15. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы/ авт. - сост.Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой. - Волгоград: Учитель
16. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей/ авт. - сост. О. М. Литвинова, С. В. Лесина. - Волгоград: Учитель
17. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ авт. - сост. Н. М. Соломенникова. - Волгоград: Учитель
18. Маханева М.Д. С физкультурой дружить — здоровым быть! Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009
19. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983
20. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики — развиваем речь. - Спб.: Издательский Дом «Литера», 2015
21. Буцинская П.П. И др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1990
22. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт. - сост. В. В. Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2016
23. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986
24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016
25. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, М.: Творческий центр, 2005