

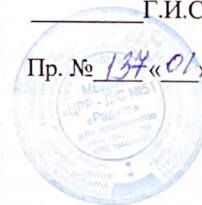
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 51 «Радуга» г. Альметьевска»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от «01» 09 2022 г.
протокол №1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ЦРР – д/с
№51 «Радуга» г. Альметьевска»
Г.И.Сахавова

Пр. № 134 «01» 09 2022 г.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год



Составила:
инструктор по физической культуре
Фазлиева А.Р.

г. Альметьевск

Оглавление

1. Целевой раздел	4
1.1 пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы программы.....	4
1.1.3 значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	5
1.2 целевые ориентиры, сформулированные в фгос дошкольного образования.....	8
1.2.1 целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
1.3 система оценки результатов освоения программы.....	9
2. Содержательный раздел	11
Содержание психолого-педагогической работы.....	11
2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)	10
2.2 содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)	12
2.3 содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)	13
2.4 содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)	14
2.5. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	15
2.6 интеграция образовательных областей	25
2.7 описание форм, способов, методов и средств реализации программы.....	49
Формы организации двигательной деятельности	51
2.7.1 психолого-педагогические условия реализации программы.....	51
2.7.2 взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	52
2.7.3 взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом дошкольного отделения.....	53
3. Организационный раздел	55
3.1 материально-техническое обеспечение программы	55

3.2 система физкультурно - оздоровительной работы.....	56
3.3 система закаливания.....	57
3.4. Структура занятия по физической культуре в физкультурном зале	57
продолжительность занятия по физической культуре в зале:	57
из них вводная часть (беседа вопрос-ответ «о здоровом образе жизни»):	58
3.5. Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе	58
продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:	58
3.6. Особенности организации развивающей среды	59
Список используемой литературы.....	61

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования в МБДОУ №51 «Радуга» в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

Рабочая программа разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А. Васильевой и с учетом парциальных программ «Физическая культура в детском саду» Пензулаевой Л.И.

Срок реализации программы – 1 год.

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и

саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- 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.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРОГРАММЫ

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и 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.

- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.1.3 ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Детский сад функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 6.00 до 18.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы детского сада. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности

костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;

- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

1.2 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

1.2.1 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

1.3 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности

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

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

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

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

Периодичность и сроки проведения мониторинга: Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

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

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

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

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

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

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в

пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. 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, врассыпную; 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; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

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.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

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».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

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.

Упражнения в равновесии. 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), врассыпную. 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.

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 их 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. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «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?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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.

Упражнения в равновесии. 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 (бедро), 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) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 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 через 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, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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, по 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.

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 и 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. 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 ноги 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.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». 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?».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; 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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. 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, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 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, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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, шеренге, 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч 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, передвигаться 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.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «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!», лапта.

2.6 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.

Особенности организации образовательного процесса: перспективное планирование в соответствии с парциальными программами перспективно-тематическое планирование по физической культуре во второй младшей группе.

Содержание организованной образовательной деятельности. Сентябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба стайкой, ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Игра «Пойдем в гости»	Ходьба и бег всей группой (стайкой) за инструктором. Перестроение в круг с помощью инструктора.	Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Упражнение «Пойдем гулять». Перестроение в круг с помощью инструктора.	Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором. Упражнение «Поезд»
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С погремушками
Основные виды движений	1.Ползание на четвереньках (4-6м.) "Пойдём как собачка" 2. Ходьба по прямой дорожке между двумя линиями. Ширина 25 см.	1. Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); 2.Катание мячей друг другу (расстояние 1 м.)	1. Катание мячей друг другу (расстояние 1 м.) 2.Бег между двумя линиями (ширина 20 см).	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени («Доползи до погремушки»).2.Ходьба и бег колонной по одному всей группой.
Подвижная игра	«Бегите ко мне»	"Догони мяч"	"Догони мяч"	«Найди свой домик»

Заключительная часть	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала ("пойдём тихо, как мыши")	Ходьба стайкой на носках "Не разбуди собачку".	Ходьба колонной по одному за инструктором (в руках мяч).	Ходьба колонной по одному за инструктором (в руках флажок).
-----------------------------	---	--	--	---

Содержание организованной образовательной деятельности. Октябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу за инструктором с остановкой и поворотом в другую сторону.	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал инструктора, упражнение «Гуси и воробушки»	Ходьба и бег по кругу за инструктором с остановкой и поворотом в другую сторону.	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал инструктора (упражнение «Воробышки»)
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячами	Со стульями
Основные виды движений	1. Упражнение в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте (под бубен). Достань до солнышко"	1. Прыжки -перепрыгивание ч/з шнур, положенный на пол. 2. Катание мячей в прямом направлении.	1. Катание мячей друг другу (стоя на коленях), расстояние 1.5 м. 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении.	1. Подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50 см); 2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см).
Подвижная игра	"Наседка и цыплята"	"Солнышко и дождик "	«Поезд»	"Бегите к флажку"
Заключительная часть	Игра м/п "Найди цыпленка".	Игра м/п "Угадай, кто кричит"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности. Ноябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в круг	Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя (упражнение «Бабочки и зайки»), бег врассыпную Построение буквой П.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение буквой П.	Ходьба колонной по одному с выполнением задания (упражнение «Лягушки и бабочки»), бег в колонне по одному. Ходьба и бег в чередовании.

ОРУ	С ленточками	С обручами	С погремушками	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1.5 - 2 м).	1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении (дети катят мячи и бегут за ними).	1. Ловить мяч от педагога и бросать его обратно. (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег между двумя линиями, ширина 20 см.
Подвижная игра	"Мыши в кладовой"	"Трамвай"	"По ровненькой дорожке"	"Найди свой домик"
Заключительная часть	Игра «Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п "Найди петушка"	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности. Декабрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную (в чередовании)	Ходьба и бег по кругу с остановкой и поворотом в другую сторону.	Ходьба и бег врассыпную (в чередовании).	Ходьба и бег по кругу (в чередовании).
ОРУ	Без предметов	С платочками	С мячами	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Спрыгивание со скамейки на мат. 2. Катание мячей в прямом направлении.	Катание мячей в ворота друг другу (расстояние 1.5-2 м). 2. Подлезание под дуги (высота 50 см).	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижная игра	"Наседка и цыплята"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Птичка и птенчики"
Заключительная часть	Игра м/п "Снежинки"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

///

Содержание организованной образовательной деятельности. Январь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
----------	------------	------------	------------	------------

Вводная часть	Ходьба парами и бег врассыпную (в чередовании). Построение в круг	Ходьба и бег врассыпную (в чередовании).	Ходьба парами; ходьба и бег врассыпную (в чередовании).	Ходьба и бег с остановкой на сигнал инструктора.
ОРУ	С платочками	С кеглями	Без предметов	С мячами
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 1.5 - 2 м).	1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2. Прокатывание мяча вокруг кегли (кубика).	1. Катание мячей друг другу через ворота. Расстояние 1,5-2 м. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижная игра	"Кролики"	"Трамвай"	"Лягушки"	"Найди свой цвет"
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Найди собачку".	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности .Февраль

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу (упражнение «Зайки и лягушки»), бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой), бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу (упражнение «Зайки и лягушки»), бег врассыпную
ОРУ	С погремушками	С обручами	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба, перешагивая через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросанием мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске.
Подвижная игра	"Мыши в кладовой"	"Птички в гнёздышках"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Угадай, кто кричит".	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности. Март

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба с выполнением задания и бег по кругу	Ходьба и бег парами, бег врассыпную	Ходьба и бег по кругу с остановкой и поворотом в другую сторону	Ходьба парами, бег врассыпную
ОРУ	С кубиками	С платочками	С мячом	С кеглями
Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2 м).	1. Прыжки в длину с места (расстояние м/у шнурами 10 см). 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его двумя руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лестницу. 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (кубики).
Подвижная игра	"Кролики"	"Поезд"	"Поймай комара"	"Найди свой цвет"
Заключительная часть	Игра м/п "Найди кролика"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности. Апрель

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег с остановкой по сигналу инструктора (в чередовании)	Ходьба с высоким подниманием колен - лошадки, бег врассыпную	Ходьба и бег врассыпную (в чередовании)	Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании)
ОРУ	С кубиками	С обручем	С мячами	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Прыжки в длину с места	1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 2. Бросание мяча о пол двумя руками.	1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.

Подвижная игра	"Наседка и цыплята"	"По ровненькой дорожке"	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Игра м/п "Где цыплёнок?"	«Поднимай ноги выше»	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Кто ушёл"

Содержание организованной образовательной деятельности. Май				
Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу с остановкой и поворотом в другую сторону	Ходьба и бег врассыпную (в чередовании)	Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задания инструктора (упражнение «лягушки», «лошадки»)	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную
ОРУ	С кеглей	С погремушками	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание через шнуры.	1. Прыжки в длину с места (расстояние м/у шнурами 15 см). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижная игра	"Мыши в кладовой"	"Поезд"	"Воробышки и кот"	"Найди свой цвет"
Заключительная часть	Игра м/п "Где спрятался мышонок?"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Достань до солнышка»

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Содержание организованной образовательной деятельности. Сентябрь				
Этапы ОД	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей			
ОРУ	Без предметов	С кеглями	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Упражнение в равновесии - ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).	1. Прыжки - подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до солнышка». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба на носках по доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.

	3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 15 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка на расстояние 3 м	3. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до солнышка». 4. Ползание на четвереньках по прямой с подлезанием под дугу	3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	4. Подлезание под шнур (дугу) на ладонях и коленях. 5. Игровое упражнение (прыжки на двух ногах) «Подпрыгни до солнышка»
Подвижная игра	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой	Игра м/п «Где постучали?»

Содержание организованной образовательной деятельности. Октябрь

Этапы ОД	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Со шнуром	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки –перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между 5-6 предметами, поставленными в один ряд. 4. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. Подлезание под шнур. 3. Подлезание под дуги. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 5. Подбрасывание мяча вверх двумя руками	1. Подлезание под шнур (40см), не касаясь руками пола. 2. Равновесие -ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Подлезание под шнур с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, отпустить его. 5. Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом.
Подвижная игра	"Кот и мыши"	"Цветные автомобили"	"У медведя во бору"	"Кот и мыши"
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1 за «котом» на носках, как «мышки»	Ходьба в колонне по 1	Игра м/п «Угадай, где спрятано»	Игра м/п «Угадай, кто позвал»

Содержание организованной образовательной деятельности. Ноябрь

Этапы зОД	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С ленточками

Основные виды движений	<p>1. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, огибая кубики.</p> <p>3. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры, расстояние 3 м.</p> <p>5. Подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу с расстояния 1.5 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгиванием через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах на расстоянии 2 м – двумя руками из-за головы.</p> <p>5. Прокатывание мяча в прямом направлении.</p>	<p>1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</p> <p>4. Ползание в шеренгах на ладонях и ступнях, как медвежата, с одной стороны зала на другую.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе.</p> <p>3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах до кегли.</p>
Подвижная игра	«Ловишки»	«Самолеты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности. Декабрь				
Этапы ОД	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	<p>1. Равновесие-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прыжки через кубики, помогая взмахом рук.</p> <p>3. Равновесие-ходьба по шнуру, положенному по кругу (голову и спину держать прямо).</p> <p>4.</p>	<p>1. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>2. Прокатывание мяча между кеглями.</p> <p>3. Прыжки со скамейки.</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Бег по дорожке.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1.5 м, двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по скамейке, на ладонях и коленях.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м, двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч.</p> <p>4. Ползание в прямом направлении, как медвежата (на ладонях и</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват рук с боков.</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.</p> <p>3. Ползание по наклонной доске на четвереньках вверх и вниз на ладонях и коленях.</p> <p>4. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в</p>

	Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами.		ступнях). 5. Ходьба с перешагиванием через предметы.	стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижная игра	«Лиса в курятнике»	«Найди пару»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди цыпленка»	Игра м/п «Найди, где спрятано»	Игра м/п «Где спрятался зайка»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности. Январь				
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С кеглей	С мячом	С шнуром	С обручем
Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по дорожке – пятки на дорожке, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с перепрыгиванием справа и слева. 3. Равновесие - ходьба по дорожке – носки на дорожке, пятки на полу, руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева. 5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки со скамейки. 2. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. 3. Отбивание мяча одной рукой об пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед- ноги врозь – ноги вместе, расстояние 3 м. 5. Равновесие – ходьба между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0.5 м один от другого.	1. Отбивание мяча об пол. 2. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 3. Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 3 м. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата), расстояние 5 м. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	1. Подлезание под шнур боком- не касаться руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен. 3. Подлезание под шнур боком- не касаться руками пола. 4. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 5. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».
Подвижная игра	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»
Заключительная часть	Игра м/п «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности. Февраль				
Этапы ОД	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звеня			
ОРУ	Без предметов	С кеглями	С мячом	На стульях

Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба по гимн. скамейке (на середине остановиться, сделать поворот вокруг себя, пройти дальше, сойти со скамейки) 2. Прыжки –перепрыгивание через бруски, расстояние между брусками 40 см. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах на расстоянии 2 м, двумя руками снизу. 4. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики. 5. Перепрыгивание через бруски на двух ногах.	1. Прыжки –перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки на двух ногах через 6-8 коротких шнуров. 4. Прокатывание мячей между предметами друг другу с расстояния 2.5 м, стоя на коленях. 5. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки на поясе.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ползание по скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 4. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая ноги, руки в стороны. 3. Ползание по наклонной доске вверх и вниз на ладонях и коленях. 4. Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 5. Прыжки на левой и правой ноге до кубика, расстояние 2 м.
Подвижная игра	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и авто-биль»	«Перелет птиц»
Заключительная часть	Игра м/п «Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по 1 с хлопками в ладоши на каждый 4-й счет.	Ходьба в колонне по 1, за автомобилем.	Ходьба в колонне по 1.

Содержание организованной образовательной деятельности. Март

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в звенья по три			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С гантелями
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перепрыгивание через 4-5 шнуров. 3. Равновесие -ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 5. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).	1. Прокатывание мяча между кеглями. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мяча между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине – «Проползи и не урони». 5. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по доске на носках, руки в стороны. 3. Перепрыгивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по доске на носках, руки на поясе. 6. Пролезание в обруч (под дугу). 7. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижная игра	«Перелет птиц»	"Бездомный заяц"	«Самолеты»	«Охотник и зайцы»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по 1.	Игра м/п «Найди пару»	Игра м/п «Найди зайца»

Содержание организованной образовательной деятельности. Апрель

Этапы ОД	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки-перепрыгивание через препятствие на двух ногах. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через кубик. 4. Прыжки на двух ногах через кубики. 5. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, расстояние 2.5 м.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места. 4. Метание мячей в вертикальную цель. 5. Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах расстояние 3 м. 4. Метание мешочков на дальность правой о левой рукой (бег за мячом). 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1. Ходьба по доске. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. Лазанье по лестнице. 5. Равновесие-ходьба по скамейке приставным шагом, руки на поясе, на середине присесть, встать, пойти дальше. 6. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 40 см один от другого.
Подвижная игра	«Пробеги тихо»	"Совушка"	«Воробушки и автом-ль»	«Птички и кошка»
Заключительная часть	Игра м/п «Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по 1, на носках.	Ходьба в колонне по 1, на пятках.	Игра м/п «Угадай по голосу»

Содержание организованной образовательной деятельности. Май

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки в длину с места, расстояние между шнурами 30-40 см. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 4. Прыжки в длину с места, расстояние между шнурами 50 см. 5. Прокатывание мяча вокруг конуса двумя руками.	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см.). 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, расстояние 2-3 м. 5. Метание мяча правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1.5. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»). 5. Прыжки через скакалку.	1. Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек с переходом с одного пролета на другой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине присесть, встать и пойти дальше. 3. Прыжки на двух ногах между предметами. 4. Влезание на гимнаст.стенку и спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине перешагнуть через кубик, руки на поясе.
Подвижная игра	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
Заключительная часть	Игра м/п «Достань до солнышка»	Ходьба в колонне по 1, с выполнением задания для рук-в стороны, на пояс.	Игра м/п «Где спрятался заяц»	Ходьба в колонне по 1.

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Содержание организованной образовательной деятельности. Сентябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
Основные виды движений	1. Равновесие -ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 2. Прыжки- подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу. 4. Равновесие-ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой. 5. Прыжки- на двух ногах с продвижением вперед, змейкой. 6. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).	1. Прыжки -подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1.5 мин. 4. Ползание по на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом. 5. Прыжки в высоту с места. 6. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.	1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. 4. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах друг другу, расстояние 2.5 м, двумя руками из-за головы. 5. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 6 Равновесие-ходьба по доске приставным шагом, с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Пролезание в обруч боком в группировке. 2. Перешагивание через кубики с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании). 5. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижная игра	"Мышеловка"	"Сделай фигуру"	"Удочка"	"Мы весёлые ребята"
Заключительная часть	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук (в стороны, вниз, за голову).

Содержание организованной образовательной деятельности. Октябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-----------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики. 5. Прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком, расстояние между шнурами 35-40 см. 6. Передача мяча двумя руками от груди из и.п. – ноги на ширине плеч.	1. Прыжки -спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия (гимнаст. скамейка). 4. Прыжки -спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 6. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	1. Метание мяча горизонтальную цель левой и правой рукой, расстояние 2м. 2. Лазанье - подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, руки на поясе. 4. Метание мяча горизонтальную цель левой и правой рукой, расстояние 3м. 5. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1.5 м змейкой. 6. Ходьба по гимнаст. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Пролезание боком через обручи. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет и сойти не спрыгивая 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие, прыжки с трех шагов на препятствие. 4. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 6. Прыжки на препятствие.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи»	Игра м/п "У кого мяч"	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п "Летает - не летает"

Содержание организованной образовательной деятельности. Ноябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур			
ОРУ	С мячом	С обручем	С мячом	На стульях

Основные виды движений	1. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч. 4. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. 5. Прыжки по прямой, расстояние 6 м - 4 прыжка на правой ноге, 4 прыжка на левой ноге. 6.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, расстояние 3 м.	1.Прыжки с продвижением вперед-поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге, расстояние 4 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 3. Отбивание мяча о пол с продвижением вперед. 4. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места, расстояние 4 м. 5. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч в прямом направлении. 6. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед, расстояние 5 м. 2. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего обода. 3. Равновесие – ходьба по гимнаст. скамейке на носках, руки за головой. * 4. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м. 5. Ползание по гимн.скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 6.Ходьба на носках, руки за головой, между конусами, расстояние 3 м.	1. Лазанье- подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета, расстояние 5 м. 3. Равновесие -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. *4. Подлезание под шнур прямо и боком. 5. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. 6. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
Подвижная игра	«Пожарные на учении»	"Продаем горшки"	"Удочка"	«Пожарные на учении»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи"	Игра м/п «Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук – руки вверх, на пояс, левую в сторону, правую вверх вверх	Игра м/п «У кого мяч?»

Содержание организованной образовательной деятельности. Декабрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	С палками	С гантелями	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба по наклонной доске прямо, закрепленной на	1.Прыжки подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед на	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах, двумя руками снизу, с	1. Лазанье - влезание по гимнастической стенке до верха.

	<p>гимнастической стенке, руки в стороны, спуск по гимнастической стенке. 2. Прыжки –перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). 3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах, способом стоя на коленях. 4. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки-перепрыгивание через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстоянии 4 м. 6. Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы.</p>	<p>расстоянии 5 м. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них. 4. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной ноге и три прыжка на другой) до обозначенного места на расстоянии 5 м. 5. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. 6. Прокатывание мяча в прямом направлении.</p>	<p>расстояния 2.5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или на пояс. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей, расстояние 3 м. 5. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. 6. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	<p>2. Равновесие – ходьба по гимнаст.скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 4. Бросание мяча о стену. 5. Лазанье до верха гимнаст. стенки разными способами, не пропуская реек. 6. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 7. Прыжки между конусами на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"
Заключительная часть	Игра "Сделай фигуру"	Игра м\п "У кого мяч?"	Игра м\п «Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному

Содержание организованной образовательной деятельности. Январь				
Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.			
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	С мячом	Со шнуром
Основные виды движений	1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 3. Забрасывание мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину.	Игровые задания: 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол. 4. "Точный бросок" 5. "Мой весёлый звонкий мяч"
Подвижная игра	"Медведи и пчелы"	"Совушка"	"Не оставайся на полу"	"Хитрая лиса"
Заключительная часть	Игра м/п "Найди и промолчи"	Игра м/п "Летает – не летает"	Игра м/п «Сделай фигуру»	Игра-эстафета «Мяч водящему»

Содержание организованной образовательной деятельности. Февраль				
Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.			
ОРУ	С обручем	С палкой	На стульях	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	Игровые задания: 1. Проползи - не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. "Прыгни и присядь" 4. "Догони мяч". 5. "Мяч через обруч"

Подвижная игра	"Охотник и зайцы"	"Продаем горшки"	"Мышеловка"	"Гуси-лебеди"
Заключительная часть	Игра м/п "Зима" (команда «мороз» - стоять, «вьюга-бегать, «снег» - кружиться, «метель» - присесть).	Ходьба в колонне по 1 с заданием для рук	Игра-эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по 1 с поворотами по сигналу инструктора

Содержание организованной образовательной деятельности. Март

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке "по-медвежь".	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола.	Игровые задания: 1. "Кто выше прыгнет" 2. "Кто точно бросит" 3. "Не урони мешочек" 4. "Перетяни к себе" 5. "Кати в цель".
Подвижная игра	"Пожарные на учении"	"Медведи и пчелы"	«Ловишки»	"Не оставайся на полу"
Заключительная часть	Игра-эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п «Угадай по голосу»

Содержание организованной образовательной деятельности. Апрель

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и	1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу.	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку.	Игровые: задания: 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень"

	левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол.	3.Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6."Мяч в круг" (футбол с водящим).	3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	3."Догони обруч" 4. "Догони мяч" 5. "Кто быстрее до флажка"
Подвижная игра	"Медведь и пчёлы"	"Ловишки-перебежки"	"Удочка"	«Карусель»
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1 между предметами, не задевая их	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"

Содержание организованной образовательной деятельности. Май				
Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур			
ОРУ	Без предметов	С платочками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2.Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке "по-медвежьи". 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	1.Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками. 2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы. 3.Забрасывание мяча в корзину. 4.Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.
Подвижная игра	"Мышеловка"	"Не оставайся на полу"	"Пожарные на учении»	"Караси и щука"
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Содержание организованной образовательной деятельности. Сентябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	Без предметов	С платочками	С мячом	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3. Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3. Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»
Подвижная игра	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Содержание организованной образовательной деятельности. Октябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	На стульях	С мячом
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух	1. Ходьба по узкой скамейке

	скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3.Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке	ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	2.. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу
Подвижная игра	«Перелет птиц»	«Продаем горшки»	«Удочка»	«Удочка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Стоп»	Игра м/п «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному

Содержание организованной образовательной деятельности. Ноябрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя, и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом
Подвижная игра	«Бездомный заяц»	«Продаем горшки»	«Перелет птиц»	«Удочка»
Заключительная часть	Игра м/п «Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по 1	Игра м/п «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по 1

Содержание организованной образовательной деятельности. Декабрь

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	В парах	С палкой	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1	Игра м/п «Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1

**Содержание организованной образовательной деятельности
ЯНВАРЬ**

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (40 см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком

Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Игра м/п по выбору детей

Содержание организованной образовательной деятельности. Февраль

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по-пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижная игра	«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Замри - отомри»	Игра-эстафета с мячом «Кто быстрее»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1

Содержание организованной образовательной деятельности. Март

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С мячом	С платочками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

	Подлезание в обруч разными способами		3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	
Подвижная игра	«Ключи»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Совушка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Игра м/п по выбору детей

Содержание организованной образовательной деятельности. Апрель

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С мячом	С обручем	Без предметов	На стульях
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание в даль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижная игра	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточками»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1

Содержание организованной образовательной деятельности. Май

Этапы ОД	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и

	3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижная игра	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Третий лишний»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по 1	Игра м/п «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по 1

3. Описание основных форм совместной деятельности взрослых и детей

Виды деятельности	Возможные формы работы
Двигательная	основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазания и др.), а также катание на самокате, санках, велосипеде, ходьба на лыжах, в спортивные игры

1. Игра с правилами

Цель: овладения ребенком системой средств построения игровой деятельности.

Задачи: поэтапная передача детям постепенно усложняющихся способов построения игры.

Игра с правилами также имеет свои культурные формы, классифицируемые по кругу задействованных в них компетенций:

- игра на физическую компетенцию, подразумевающая конкуренцию на подвижность, ловкость, выносливость

2.7 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Направления работы	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> • Интегративная деятельность • Контрольно - диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация
--	--	---

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.7.1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;

- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, выработать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;

- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;

- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов

Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2.7.2 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. 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 также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.7.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

Взаимодействие 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 о детях 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.
- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

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.

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 семье, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие 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.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. 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 также 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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

- щит баскетбольный 2 шт.; - кольцо баскетбольное 2шт. - мячи баскетбольные; - щит (мишень) для метания в цель навесной 2 шт.; - канат; - стойка и планка для прыжков в высоту; - скакалки; - массажные дорожки для ног; - обручи гимнастические; - мячи резиновые различного диаметра; - шарики массажные (ежики); - мешочки с грузом 150 гр. и 450 гр.; - маты гимнастические 10 шт.; - дуги для подлезания 40 см и 50 см; - доска наклонная; - гантели неопреновые; - гимнастические скамейки 2шт, гимнастическая стенка- 3шт, обруч пластмассовый детский – 20шт, конусы для эстафет – 16шт, кубики пластмассовые – 30шт, цветные ленточки – 40шт, бубен – 2шт, а так же имеется спортивный 3D комплекс, который оборудован : шведской стеной, гимнастическим шестом, веревочным мостиком, скалолазной стеной, решетка для лазания, рукоход, веревочная лестница, большие кубы, кольца.

3.2 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	1. Все группы 2. старшие, подготовительные.	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

- | | | | | |
|----|--|------------|---------------|---|
| 3. | Облегченная одежда | Все группы | В течение дня | Инструктор по физической культуре,
воспитатели групп |
| 4. | Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели групп |

3.3 СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	15	15
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	15	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

3.4. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). 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.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

3.5. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

3.6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении

№ п/п	Характеристика	Содержание
-------	----------------	------------

1	Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: <ul style="list-style-type: none"> • игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами; • 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. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
2	Трансформируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3	Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
4	Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
5	Доступность среды	Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
6	Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Список используемой литературы:

1. Примерная Основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» М. «Просвещение», 2014 г.
2. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
3. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
4. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
5. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
6. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
7. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
8. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с