

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 47 д. Прокошево

Принята Педагогическим советом
№ 3 Протокол № 3 от 30.08.2022 г

Утверждена приказом
МБДОУ д/с № 47 д. Прокошево
№ 17 от 30.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

Срок реализации программы

2022-2023 учебный год

Составила инструктор
по физической культуре: Михайлюк А.П.

2022 г.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Страницы
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.3.	Планируемые результаты	12
1.3.1.	Целевые ориентиры на этапе освоения Программы	11
II.	Содержательный раздел	15
2.1.	Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие».	15
2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе	21
2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе	23
2.4.	Содержание образовательной области по физическому развитию в старшей группе	27
2.5.	Содержание образовательной области по физическому развитию в подготовительной группе	30
2.6.	Система мероприятий по формированию здорового образа жизни	33
2.7.	Комплексно-тематическое планирование по всем возрастам	36
2.8.	Основные направления и формы взаимодействия с семьями воспитанников	75
2.9.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами	85
III.	Организационный раздел	86
3.1.	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении	86
3.2.	Режим двигательной активности дошкольников ДОУ	88
3.3.	Физкультурно - досуговая деятельность	92
3.4.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	94
3.5.	Методическое обеспечение Программы	97
IV	ПРИЛОЖЕНИЕ	98
4.1.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы.	98

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Физическая культура на современном этапе развития человечества становится основой формирования здорового образа жизни человека и закладывается в дошкольном возрасте. Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей в возрасте от 2 до 7 лет настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы.

Содержание образовательного направления **«Физическая культура»**, в рамках образовательной области **«Физическое развитие»**, нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

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

Основной формой систематического обучения детей является физкультурное занятие – организованная образовательная деятельность (далее - ООД), которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи.

Рабочая программа составлена для детей дошкольного возраста с учётом индивидуальных, физиологических возможностей.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года);
- Постановлением об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28 сентября 2020 № 28.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью,

совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

1.1.1. Цель и задачи Программы

ЦЕЛЬ: обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

ЗАДАЧИ:

- *охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма;*
- *достижение полноценного физического развития;*
- *воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;*
- *создание условий для целесообразной двигательной активности детей;*
- *формирование широкого круга двигательных и игровых действий;*
- *развитие физических качеств;*
- *формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;*
- *воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.*

Система физического воспитания в ДОУ представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание.

В процессе физического воспитания осуществляются *оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.*

Среди *оздоровительных задач* особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, *оздоровительные задачи* определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Кроме того, **важно повышать общую работоспособность** у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на

велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей дошкольного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. У дошкольников необходимо сформировать навыки выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). В этом возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Формы организации двигательной деятельности

- Групповые занятия
- Подгрупповые занятия
- Утренняя гимнастика
- Разные виды подвижных игр
- Спортивные игры
- Совместная деятельность взрослых и детей
- Проектная деятельность
- Спортивные досуги, праздники и т.д.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (от младенчества до школьного возраста);
- развивающее образование;
- амплификация (обогащение) детского развития;
- культуросообразность, учет национальных ценностей;
- научная обоснованность и практическая применимость (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- полнота, необходимость и достаточность (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- интеграция образовательных областей;
- комплексно-тематическое построение образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- построение и осуществление образовательного процесса на игровых формах работы с детьми;
- варьирование в соответствии с региональными особенностями;
- преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.2. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (3–4 года)

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук.

Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.)

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физической культуре показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Средний возраст (4 – 5 лет)

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они

владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Происходит разветвление разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг

при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Инструктор уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными

движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 7.00 до 19.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Подготовительный возраст (6 – 7 лет)

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 7.00 до 19.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту. На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения. На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом;

равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. **Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.**

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.

Максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Более высокие увеличения показателей быстроты отмечаются в возрасте от 3 до 5 лет, ловкости от 3 до 4 лет, силовых способностей от 4 до 5 лет. В возрасте от 5 до 6 лет обнаружены некоторые замедления силовых показателей. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств дошкольников.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости; правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным 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. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Целевые ориентиры на этапе освоения Программы

Целевые ориентиры на этапе освоения программы детьми подготовительной группы:

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, ползание, лазанье).
- могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и

горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- следят за правильной осанкой.
- проявляет статистическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении упражнений.
- ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

«Развитие есть процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский).

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования и являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту. Личностные качества характеризуют развитие личной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально – нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость).

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программ (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие – промежуточные результаты.

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»			
-обнаруживает достаточный уровень развития физических	- обнаруживает достаточный уровень развития физических	- обнаруживает достаточный уровень развития физических	-обнаруживает достаточный уровень развития физических

<p>качеств и основных движений, соответствующий возрастнополовым нормативам;</p> <p>-проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.</p>	<p>качеств и основных движений, соответствующий возрастнополовым нормативам (по результатам «Ориентировочных показателей физической подготовленности»);</p> <p>- охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.</p>	<p>качеств и основных движений, соответствующий возрастнополовым нормативам;</p> <p>- проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнований.</p>	<p>качеств и основных движений, соответствующих возрастнополовым нормативам;</p> <p>-самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.</p>
Образовательная область «Физическое развитие»			
<p>Умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменять направление по сигналу. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости. При перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках. Может катать мяч в заданном</p>	<p>Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку. Может самостоятельно строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке - стремянке, гимнастической стенке произвольным способом, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд; метать предметы правой и левой рукой разными</p>	<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Может самостоятельно строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге. Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места, на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100см, через короткую и длинную скакалку.</p>	<p>Выполняет правильно все виды основных движений. Может самостоятельно строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время движения. Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, в высоту с разбега – не менее 50 см, через короткую и длинную скакалку. Может перебрасывать</p>
<p>направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров. Имеет элементарные</p>	<p>способами, умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимая правильное исходное положение во время метания мяча и различных предметов; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.</p>	<p>Отбивать мяч о землю не менее 10 раз подряд; метать предметы правой и левой рукой разными способами, сочетать замах с броском, метать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м. Владеет школой мяча.</p>	<p>набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, метать предметы правой и левой рукой разными способами, сочетать замах с броском на расстояние 5-12 метров. Владеет школой мяча. Выполняет физические</p>

<p>представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности.</p> <p>Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.</p>	<p>Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</p> <p>Приучен к опрятности. Выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком). Имеет некоторые представления о здоровом образе жизни.</p> <p>Знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие.</p> <p>Владеет навыками поведения во время еды.</p>	<p>Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</p> <p>Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Умеет плавать (произвольно). Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты.</p>	<p>упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Следит за правильной осанкой. Умеет кататься на самокате. Участвует в играх с элементами спорта: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.</p> <p>Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).</p>
--	---	---	---

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

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

В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Содержание обучения составляют физические упражнения, в том числе подвижные игры, подобранные в соответствии с программой.

В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях программы физического воспитания, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств.

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

При организации воспитательно – образовательного процесса ДОУ учитываются единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, поставленные цели и задачи решаются без перегрузки детей, на необходимом достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Содержание образовательного направления «Физическая культура», в рамках образовательной области «Физическое развитие», нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- развивать физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- развивать физические качества (скоростные, скоростно - силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Образовательная область «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; упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

Реализация ОО «Физическое развитие» через интеграцию всех видов деятельности в общеобразовательных группах				
Организованная образовательная деятельность				
Периодичность по возрастным группам	Вторая младшая группа	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
		3 раза в неделю		3 раза в неделю (одно из них – на улице)
Ежедневная образовательная деятельность в ходе режимных моментов				
Ежедневный базовый вид деятельности	Совместная деятельность педагогом		Интеграция с другими образовательными областями	
Утренняя гимнастика Комплексы закаливающих процедур Гигиенические процедуры Ситуативные беседы при проведении режимных моментов Чтение художественной	Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Физические упражнения. Подвижные игры,	<p>Познавательное развитие - расширение кругозора в части представлений о физкультуре и спорте, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека.</p> <p>Социально – коммуникативное развитие - решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.</p> <p>Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на темы о физической культуре и спорте; подвижные игры с речевым сопровождением. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.</p> <p>Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при использовании спортивного инвентаря.</p> <p>Накопление опыта двигательной активности; расстановка и уборка физкультурного инвентаря</p>		

<p>литературы Дежурства Прогулки</p>	<p>игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика. Игры и упражнения под тексты.</p>	<p>и оборудования. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья. Развитие свободного общения по поводу здоровья и ЗОЖ человека. Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда. <i>Художественно – эстетическое развитие</i> - оформление физкультурного зала; изготовление детьми элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Развитие музыкально - ритмических движений на основе групп основных движений. Использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области данной образовательной области. <i>Речевое развитие</i> - игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия. Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания данной области.</p>
<p>Ежедневная самостоятельная деятельность детей</p>		
<p>Базовый вид деятельности - игра, самостоятельная игровая деятельность</p>		
<p>Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей. Рассматривание иллюстраций. Наблюдение. Ситуативные разговоры; решение проблемных ситуаций. Свободное общение о ЗОЖ. Рассматривание иллюстраций. Настольно-печатные игры. Сюжетно-ролевые игры «Доктор», «Больница», «Ветеринарная лечебница», «Аптека» и др. Комплексы закаливающих процедур (воздушные ванны, ходьба босиком, прием сна без маек и пижам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная).</p>		
<p>Совместная деятельность с семьёй</p>		
<p>Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • встречи с интересными людьми • физкультурные праздники и досуги «Весёлые старты» • семейные проекты «Папа, мама, я – спортивная семья» • консультации, беседы, круглый стол 		
<p>Поддержка детской инициативы</p>		
<p>Подвижные игры. Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Сюжетно-ролевые игры.</p>		

Формы образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Утренняя гимнастика Пальчиковая гимнастика Хороводные игры Подвижные игры, эстафеты Упражнения на развитие двигательных навыков, физических качеств	Непосредственно образовательная деятельность (физкультурное занятие, физкультурное занятие на свежем воздухе) Подвижная игра разной степени двигательной активности Физкультминутка Динамическая пауза Спортивные игры и упражнения Прогулки-походы Физкультурные досуги, праздники, развлечения	Самостоятельная двигательная деятельность Спортивная игра Подвижная игра (сюжетная, бессюжетная, народная, хороводная) Игры и упражнения в зоне двигательной деятельности	Создание соответствующей предметно-развивающей среды Экскурсия Прогулка Участие в праздниках и развлечениях Участие в спортивно-массовых мероприятиях
ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ			
Культурно-гигиенические навыки	Занятие (физкультурное на свежем воздухе) Прогулка Прогулки - походы Подвижные игры разной степени двигательной активности Спортивные игры и упражнения Дидактические игры	Самостоятельная двигательная деятельность на свежем воздухе Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, народные, хороводные) Игры и упражнения в зоне двигательной деятельности	Создание соответствующей предметно-развивающей среды Прогулки Участие в праздниках и развлечениях Участие в спортивно-массовых мероприятиях

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического развития.

Средства физического развития:

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Эффективным средством развития **быстроты** являются **упражнения** направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Необходимо предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения предлагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружение на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению. Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

Методы физического развития:

1) Наглядный

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

2) Словесный

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

3) Практический

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

Формы физического развития:

- физкультурная непосредственно - образовательная деятельность;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- корригирующая гимнастика;
- физкультминутки;
- гимнастика пробуждения;
- физкультурные упражнения на прогулке;
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Способы физического развития:

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.

Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиН, организацию здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии, составляющие элементы: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников, дыхательная гимнастика, массаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Виды здоровьесберегающих технологий.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, динамическая гимнастика после дневного сна, гимнастика ортопедическая).
2. Технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурная непосредственно образовательная деятельность, проблемно-игровая непосредственно образовательная деятельность, коммуникативные игры, непосредственно образовательная деятельность из серии «Здоровье», самомассаж).
3. Коррекционные технологии: технология музыкального воздействия; сказкотерапия, фонетическая ритмика, логоритмика.

2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в младшей группе.

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

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

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.

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 минут. Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

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

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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 сходить с него.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

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

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, убегать 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.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево, с переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятия.

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.

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, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

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.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть 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 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, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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), враспынную. 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 15-10 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), враспынную. 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.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, 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 колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

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.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

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

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 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.

Строевые упражнения. 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 произведением.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

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, 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.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

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.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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 перелезать 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.

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, враспынную. 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. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 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 50-35 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.

Строевые упражнения. 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 кругов. Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

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.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию 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; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.6. Система мероприятий по формированию здорового образа жизни. Система закаливающих мероприятий.

Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.

Примерный перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		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	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий			

Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маск	Воздушная ванна с учетом сезона года и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и обтирание сухой махровой рукавицей	5-15			

**Система физкультурно – оздоровительных мероприятий.
Формы работы по физическому воспитанию и их продолжительность.**

Формы работы	Продолжительность занятий по возрастным группам		
	Вторая младшая	Средняя	Старшая и подготовительная
	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми		
1. Физкультурные занятия	15 минут	20 минут	25-30 минут
2. Утренняя гимнастика	5 – 7 минут	5 – 10 минут	7 – 10 минут
3. Физкультурные минутки	2 – 3 минуты	2–3 минуты	3 – 5 минут
4. Физкультурные досуги	15– 20 минут	20– 25 минут	25 – 30 минут
5. Физкультурные праздники	1 раз в год 25 минут	1 раз в год 25 минут	2 раза в год 30 минут
6. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей, проводятся под наблюдением воспитателя, под контролем родителей.		

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим	все группы
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); - спортивные игры; - пешие прогулки	все группы
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	все группы
4.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулке на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все группы
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры – забавы; - дни здоровья;	все группы
6.	Диетотерапия	- рациональное питание	все группы
7.	Музтерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально- театральная деятельность;	все группы
8.	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения;	младшие группы средние, старшие группы
9.	Спецзакаливание	- босохождение; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика	все группы стар. и подготовит. группы все группы все группы
10.	Пропаганда ЗОЖ	- эколого – валеологический театр; - периодическая печать;	

		- беседы; - занятия по ОБЖ	все группы
--	--	-------------------------------	------------

2.7. Комплексно-тематическое планирование по всем возрастам 2-младшая группа

Сентябрь				
Интеграция образовательных областей				
<p>Социально-коммуникативное развитие: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p>Речевое развитие: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p>Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве.</p>				
Номер занятия	1-я неделя (1-2 занятие)	2- неделя (3-4 занятие)	3-я неделя (5-6 занятие)	4-я неделя (7-8 занятие)
Задачи	<p>Учить: ползать на четвереньках до ориентира; подлезать на четвереньках под дугу; ходьбе по наклонной доске стайкой.</p> <p>Упражнять: в ходьбе и беге в прямом направлении, в прыжках на двух ногах.</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма, желание быть сильным и смелым, воспитывать исполнительность.</p> <p>Развивать интерес к движениям, любознательность и наблюдательность.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба на носках, ходьба и бег стайкой за воспитателем, ходьба по ребристой гимнастической дорожке, бег в рассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба в прямом направлении. 2. Ползание на четвереньках до зрительного ориентира (до 2-х м)	1. Игра с мячом. 2. Прыжки на двух ногах.	1. Ползание на четвереньках по прямой. 2. Подлезание на четвереньках под дугу (высота 40 см).	1. Ходьба по ребристой дорожке. 2. Ходьба по наклонной доске стайкой за воспитателем.
3-я часть: Подвижные игры	«Киса спряталась»	«Проказники мячи»	«Колечки»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за инструктором	«Найди, что спрятано»	«Пойдем в гости»	«Надуем шарик»

Октябрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Социально-коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.

Номер занятия	1-я неделя (1-2 занятие)	2- неделя (3-4 занятие)	3-я неделя (5-6 занятие)	4-я неделя (7-8 занятие)
Задачи	<p>Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыгать в длину с места; ориентироваться в пространстве; строиться в круг.</p> <p>Упражнять в энергичном прокатывании мяча друг другу, в подпрыгивании вверх; в энергичном отталкивании от пола двумя ногами.</p> <p>Воспитывать чувство уверенности в себе, смелость.</p> <p>Развивать слуховое внимание.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, ходьба и бег друг за другом, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба по залу парами.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег небольшими группами за инструктором.</p> <p>2. Ходьба между двумя параллельными линиям (ширина 15-20см, длина – 2,5м).</p> <p>3. Подпрыгивание на двух ногах на месте.</p> <p>4. Ходьба и бег всей группой в прямом направлении.</p>	<p>1. Энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу.</p> <p>2. Ходьба и бег в колонне небольшими группами.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием предметов, сохраняя равновесие.</p> <p>4. Игра «Воробушки и кот».</p>	<p>1. Обучение построению в круг.</p> <p>2. Отталкивание двумя ногами при подпрыгивании на месте.</p> <p>3. Прыжки в длину с места.</p> <p>4. Правильное сочетание ритма движений с дыханием при выполнении общеразвив. упражнений.</p>	<p>1. Ходьба друг за другом, свободно размахивая руками.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. Ориентировка в пространстве.</p> <p>4. Ходьба в колонне по двое (парами).</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Догони мяч»	«Воробушки и кот»	«Найди свой домик»	«Догони мяч»
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за инструктором в обход зала. «Солнышко».	«Ходит Ваня» (хороводная игра) «Огуречик».	Ходьба в колонне по одному за инструктором по извилистой дорожке.	«Зайка серенький умывается»

Ноябрь				
Интеграция образовательных областей				
<p>Физическое развитие (здоровье): продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>				
Номер занятия	1-я неделя (1-2 занятие)	2-я неделя (3-4 занятие)	3-я неделя (5-6 занятие)	4-я неделя (7-8 занятие)
Задачи	<p>Учить: ползанию на четвереньках; ходьбе с переменной темпа; подлезанию под верёвку; прыжкам в длину</p> <p>Упражнять: в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в построении в колонну по одному</p> <p>Воспитывать: чувство смелости, умение быть организованным, чувство коллективизма</p> <p>Развивать: слуховое внимание, умение ориентироваться в пространстве.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба на месте с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом, ходьба друг за другом с переменной темпа, ходьба на носках, бег в среднем темпе.			
Общеразвивающие упражнения	С погремушками	Без предметов	С ленточками	С кубиками
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте. 2. Ползание на четвереньках. 3. Ходьба с переменной темпа. 4. Подлезание под натянутую верёвку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повтор подлезания. 2. Ходьба с переменной темпа. 3. Ходьба по уменьшенной площади опоры. 4. Согласовывание движений при выполнении общеразвивающих упражнений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по два и ходьба парами. 2. Повтор ходьбы по уменьшенной площади опоры. 3. Прыжки в длину с места. 4. Построение в колонну по одному. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повтор прыжков в длину. 2. Ходьба в колонне по одному (соблюдение дистанции). 3. Игра «По ровненькой дорожке». 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.
3-я часть: Подвижные игры	« Воробушки и кот»	«Кот и мыши»	«Бегите ко мне».	«Лохматый пёс».
Малоподвижные игры	Ходьба с положением рук: в стороны, на поясе. «Из-за леса, из-за гор».	«Прятки». «Зайка».	Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой.	«Стой», «Скок-поскок».

Декабрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи.

Номер занятия	1-я неделя (1-2 занятие)	2-я неделя (3-4 занятие)	3-я неделя (5-6 занятие)	4-я неделя (7-8 занятие)
Задачи	<p>Учить: бросать мяч двумя руками снизу; ходьбе со сменой направления; учить ориентировке в пространстве; учить реагировать на сигнал; учить мягкому приземлению в прыжках в длину с места.</p> <p>Упражнять: в согласовывании действий при выполнении общеразвивающих упражнений; в ходьбе в прямом направлении в колонне по одному; в подлезании под дугу; в перешагивании предметов;</p> <p>Воспитывать: чувство смелости, умение быть организованным, чувство коллективизма.</p> <p>Развивать: слуховое внимание, умение ориентироваться в пространстве.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба на месте с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом, ходьба друг за другом с переменной темпа, ходьба на носках, бег в среднем темпе.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча двумя руками снизу. Согласовывание действий при выполнении упражнений. Ходьба в прямом направлении в колонне по одному. Ходьба со сменой направления. 	<ol style="list-style-type: none"> Построение в круг. Повтор бросания мяча. Подлезание под дугу. Построение в колонну по одному. 	<ol style="list-style-type: none"> Выполнение движений в едином темпе. Повтор подлезания под дугу. Игра «Наседка и цыплята». Ходьба по уменьшенной площади опоры. 	<ol style="list-style-type: none"> Перешагивание предметов. Прыжки в длину с места. Умение реагировать на сигнал. Ориентировка в пространстве.
3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Лохматый пёс»	«Птенцы и птица»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	«Кто у нас хороший» «Лошадки»	Игровое упражнение «Заиграла дудочка»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	«По ровненькой дорожке». «Ванька-встанька».

Январь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Социально-коммуникативное развитие: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

Речевое развитие: развивать диалогическую форму речи.

Номер занятия	2-я неделя (1-2 занятие)	3-я неделя (3-4 занятие)	4-я неделя (5-6 занятие)
Задачи	<p>Учить: учить согласовывать свои движения с движениями других при быстрой ходьбе; согласовывать выполнение упражнений в одном темпе; прокатывать мяч в воротца, между предметами; ритмичному выполнению прыжков с продвижением вперёд; ходьбе враспынную не наталкиваясь друг на друга; подлезанию под верёвку, не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять: в спрыгивании с высоты; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании; в пролезании в обруч на четвереньках.</p> <p>Воспитывать: смелость, ловкость и внимание в играх.</p> <p>Развивать: быстроту, сообразительность, ориентировку в пространстве.</p>		
1-я часть: Вводная	Ходьба широким шагом, на носках; ходьба по кругу; ходьба высоко поднимая колени; ходьба вокруг стульчиков, бег в разном темпе.		
Общеразвивающие упражнения	С флажками	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Спрыгивание с высоты. 2. Быстрая ходьба. 3.Отталкивание мяча при прокатывании.	1.Согласованное выполнение упражнений в одном темпе. 2.Прокатывания мяча в воротца. 3.Прыжки с продвижением вперёд. 4.Прокатывание мяча между предметами.	1. Ходьба враспынную не наталкиваясь друг на друга. 2.Подлезание под верёвку. 3.Построение в круг, не держась за руки. 4.Пролезание в обруч на четвереньках
3-я часть: Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Цыплята и наседка»	«Лохматый пёс»
Малоподвижные игры	Ходьба на носках « как лисичка ходит». «Лужа».	Ходьба по залу за воспитателем со сменой темпа и направления. «Пальчики шагают».	«Найди и промолчи». Различные виды ходьбы.

Февраль

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Номер занятия	1-я неделя (1-2 занятие)	2-я неделя (3-4 занятие)	3-я неделя (5-6 занятие)	4-я неделя (7-8 занятие)
Задачи	<p>Учить: ходить по уменьшенной площади опоры с мешочком на голове; правильному чередованию рук и ног в ходьбе и беге.</p> <p>Упражнять: в подлезании под гимнастические палки не касаясь пола руками; в перешагивании предметов; мягкому приземлению в прыжках в длину с места; в ходьбе и беге со сменой направления.</p> <p>Воспитывать: выдержку и ловкость, смелость в играх; чувство ритма в ходьбе с хлопками.</p> <p>Развивать: согласованность движений и реакцию на сигнал; организованность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; самостоятельность и инициативу; быстроту, сообразительность, ориентировку в играх.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба за инструктором в колонне по одному; ходьба со сменой направления; высоко поднимая ноги; ходьба широким шагом; бег по кругу и стайкой.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С погремушками
2-я часть: Основные виды движений	1. Подлезание под гимнастические палки, не касаясь пола руками. 2. Ходьба с хлопками. 3. Перешагивание предметов. 4. Согласованность движений и реакций на сигнал в игре «По ровненькой дорожке».	1. Ходьба со сменой направления. 2. Ходьба по уменьшенной площади опоры с мешочком на голове. 3. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой темпа и направления. 4. Прыжки в длину с места.	1. Повтор прыжков в длину с места. 2. Ходьба и бег. 3. Прокатывание мяча по наклонной плоскости. 4. Игра «Птенцы и птица».	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Отталкивание двумя ногами при подпрыгивании на месте. 3. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.
3-я часть: Подвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Воробушки и кот»	«Мыши и кот», «Наседка и цыплята»	«Лохматый пёс»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу» «Дождик»	Ходьба в колонне по одному со сменой направления	Ходьба стайкой за воспитателем. Игровое упражнение «Светофор».	«Где спрятано?» «Ровным кругом».

Март

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Социально-коммуникативное развитие: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

Речевое развитие: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

Номер занятия	1-я неделя (1-2 занятие)	2-я неделя (3-4 занятие)	3-я неделя (5-6 занятие)	4-я неделя (7-8 занятие)
Задачи	<p>Учить: подлезать под натянутую верёвку, не касаясь пола руками; бегать по кругу, держась за руки; ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>Закреплять: навыки равновесия в ходьбе по доске с мешочком на голове; умение правильно чередовать движение рук и ног в пролезании в обруч; навыки отталкивания в прыжках в длину с места; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>Воспитывать: смелость, внимание, честность в игре «Мыши в кладовой»; дружеские отношения; красоту и выразительность движений.</p> <p>Развивать: внимание, реакцию на сигнал в игре «Наседка и цыплята», скорость бега в игре «Бегите к ленточкам».</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба врассыпную по залу; ходьба по залу с разными сигналами; ходьба парами по кругу, не держась за руки; ходьба с высоким подниманием колен, бег по кругу; ходьба на носках; прыжки врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С ленточками	С погремушками	С мячами
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске с мешочком на голове. 2. Подлезание под натянутую верёвку, не касаясь руками пола. 3. Пролезание в обруч. 4. Бег детей по кругу, держась за руки.	1. Ходьба по гимнастическим палкам, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Бег на скорость. 3. Ходьба по кругу, не держась за руки. 4. Повтор ходьбы по гимнастическим палкам.	1. Ходьба и бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. 2. Повтор ходьбы по гимнастическим палкам. 3. Прыжки врассыпную. 4. Прыжки в длину с места.	1. Ходьба со сменой направления. 2. Прыжки в длину с места. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении. 4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
3-я часть: Подвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Бегите к ленточкам», «Наседка и цыплята».	«Скворечники», «Воробушки и кот».	«Мыши в кладовой», «Кони»
Малоподвижные игры	Хороводная игра «Пузырь»	«Ходит Ваня», «Узнай, кто позвал»	«Поднимемся на гору и спустимся с горы», игровое упражнение « Светофор»	Ходьба на носках по залу « как мышки идут в норки», «Маленькие и большие ножки».

Апрель

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Социально-коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.

Номер занятия	1-я неделя (1-2 занятие)	2-я неделя (3-4 занятие)	3-я неделя (5-6 занятие)	4-я неделя (7-8 занятие)
Задачи	<p>Учить: строиться в колонну по два и ходить парами; лазанью приставным шагом по гимнастической лестнице; ходьбе из обруча в обруч, сохраняя равновесие; согласованным действиям при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Упражнять: в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками, не прижимая к груди.</p> <p>Закреплять: навык подлезания под верёвку; навыки мягкого приземления в прыжках в длину с места; навыки бросания и ловли мяча руками снизу; навыки бросания мяча вверх и ловли его после отскока от пола.</p> <p>Развивать: внимание, реакцию, умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке в играх; ловкость.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, ходьба и бег друг за другом, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба по залу парами, бег в среднем темпе.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кубиками	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Построение и ходьба. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. 3. Лазанье по гимнастической лестнице приставным шагом.	1. Повтор лазанья приставным шагом по гимнастической лестнице. 2. Подлезание под верёвку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба из обруча в обруч. 3. Игра «Найди свой цвет» (внимание и ориентировка в пространстве).	1. Согласовывание действий при выполнении упражнений. 2. Бросание и ловля мяча двумя руками снизу. 3. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.
3-я часть: Подвижные игры	«Найди свой домик», «Скворечники»	«Мыши в кладовой», «Лягушки».	«Лохматый пёс», «Найди свой цвет»	Мыши в кладовой», «Кролики»
Малоподвижные игры	«Белочка» «Солнышко»	«Мышки идут в свои норки» (ходьба на носках, чередуемая с обычной ходьбой). «Огуречик».	«Пузырь», «Стой-иди».	Ходьба со сменой ведущего «мышки идут за мамой домой». «Дети идут на прогулку»

Май

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Социально-коммуникативное развитие: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.

Номер занятия	1-я неделя (1-2)	2-я неделя (3-4)	3-я неделя (5-6)	4-я неделя (7-8)
Задачи	<p>Учить: лазанью по гимнастической лестнице переменным шагом, не пропуская реек; обучать ходьбе в колонне по два, не держась за руки; метать мяч вдаль.</p> <p>Воспитывать: смелость, ловкость, быстроту реакции в игре «Скворечники».</p> <p>Развивать: чувство ритма во время ходьбы и бега; осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять навыки подлезания под верёвку; координацию движений в упражнениях с мячами.</p> <p>Закреплять: навыки бросания и ловли мяча; навык приземления в прыжках на двух ногах на месте; навыки мягкого и устойчивого приземления в прыжках в длину с места; навык пролезания в обруч способом на четвереньках.</p> <p>Совершенствовать: координацию движений рук и ног при лазанье по гимнастической лестнице переменным шагом.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба на месте с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом, ходьба друг за другом с переменной темпа, ходьба на носках, бег в среднем темпе.			
Общеразвивающие упражнения	С платочком	Без предметов	Без предметов	С флажками
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег. 2. Бросание и ловля мяча. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	1. Повтор лазанья по гимнастической лестнице. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. Ходьба в колонне по два, не держась за руки. 4. Подпрыгивание на двух ногах на месте.	1. Ходьба по уменьшенной площади опоры. 2. Подлезание под верёвку. 3. Прыжки в длину с места. 4. Пролезание в обруч способом на четвереньках.	1. Построение в круг. 2. Метание мяча вдаль. 3. Ходьба и бег враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 4. Прыжки в длину с места.
3-я часть: Подвижные игры	«Скворечники»	«Кот и воробушки», «Лохматый пёс»	«По ровненькой дорожке», «Лягушки»	«Птенцы и птица», «Кролики»
Малоподвижные игры	«Кто у нас хороший», «Узнай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному с остановками на сигнал. «Пузырь».	«Ходит Ваня», «Скок-поскок»	«Маленькие и большие ножки», «Зайка серенький умывается».

Средняя группа

Сентябрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.

Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2- неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; подлезанию под шнур, не касаясь руками пола; учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками .</p> <p>Упражнять в ползании; в ходьбе и беге колонной по одному, мягко прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; в прокатывании мяча в прямом направлении.</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма, желание быть сильным и смелым, воспитывать исполнительность.</p> <p>Развивать интерес к движениям, любознательность и наблюдательность.</p>				
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; в бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С малыми обручами	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 20 см).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень»</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, сидя на пятках.</p> <p>3. Повтор подпрыгивания.</p> <p>4. Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Прокати – поймай» (с мячом). «Вдоль дорожки».</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча в воротца.</p> <p>3. Повтор подлезания под шнур.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями (кубиками).</p> <p>5. Игровые упражнения: «Весёлые воробышки» «Прокати-поймай»</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>2. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Повтор ползания на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Найди свою пару», «Пройди-перешагни»</p>	<p>1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.</p> <p>2. Ходьба-равновесие с перешагиваем через кубики.</p> <p>3. Игровые упражнения: «По мостику на лужок «Прыг-скок, не задень».</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару», «Автомобили»	«Автомобили» «Самолёты»	«Кролики» «Огуречик, огуречик...»	«Огуречик, огуречик...» «У медведя во бору»	«Спящая лиса»
Малоподвижные игры	«Найдём воробушка» «Тишина»	«Тишина» «Ровным кругом»	Ходьба по залу с различными заданиями. «Где постучали?»	«Где постучали?» «Пузырь»	«Узнай, кто позвал»

Октябрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.

Речевое развитие: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.

Познавательное развитие: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.

Художественно-эстетическое развитие: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.

Социально-коммуникативное: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2- неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной площади опоры; принимать правильное исходное положение при метании мешочка на дальность; замаху и броску на дальность; ползать по гимнастическим скамейкам на четвереньках; перепрыгивать через шнур боком.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мячей в различных вариантах; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления; в умении находить своё место при ходьбе и беге.</p> <p>Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через кубики, слуховое внимание, ловкость и точность направления при выполнении различных движений.</p> <p>Воспитывать чувство уверенности в себе, желание быть сильным и смелым.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через кубики; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через гимнастические палки, на пятках				
Общеразвивающие упражнения	С гимнастическими палками	Без предметов	С мячом	С кеглей	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть, встать, пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах до шнура и перепрыгивание через него. 5. Игровые упражнения: «С бережка на бережок», «Перешагни – не задень». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочка на дальность. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Закрепление умения принимать правильное и.п. при метании. 4. Прокатывание мяча в воротца. 5. Игровые упражнения: «Перебрось за линию» «Кто быстрее» (эстафета) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Замах и бросок мяча на дальность. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове. 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. 4. Закреплять замах и бросок на дальность. 5. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 6. Игровые упражнения: «Прокати между предметами», «Вдоль дорожки». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по гимнастическим скамейкам. 2. Ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Повтор ползания на четвереньках по гимнастическим скамейкам. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении. 5. Игровые упражнения: «Из обруча в обруч», «Кто скорее по дорожке». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через шнур боком. 2. Упражнять в замахе и броске мяча на дальность. 3. Повтор прыжков через шнур боком. 4. Ходьба по доске с мешочком на голове.
3-я часть: Подвижные игры	«Воробышки» «Пастух и стадо»	«Пастух и стадо» «Лошадки»	«Кот и мыши» «Найди свою пару»	«Найди свою пару» «Птички и кошка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы» «Если нравится тебе»	«Если нравится тебе» «Кто ушел».	«Угадай, где спрятано». «Пузырь»	«Пузырь» «Угадай, кто позвал?»	«Эхо»

Ноябрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Социально-коммуникативное: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

Номер занятия	1-я неделя 1 -2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: ходить по гимнастическим скамейкам перешагивая через кубики; подлезанию под верёвку; бросать мяч об пол одной рукой и ловить двумя руками; влезать на гимнастическую стенку и спускаться, не пропуская перекладин и чередующимся шагом .</p> <p>Упражнять: в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах в различных вариантах; в прокатывании ловле мяча, в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Воспитывать: чувство смелости, умение быть организованным, чувство коллективизма.</p> <p>Развивать: слуховое внимание, умение ориентироваться в пространстве.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба по кругу. Бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия)				
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажком	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастическим скамейкам, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд , между кубиками.</p> <p>3. Закреплять умение ходить по гимнастическим скамейкам, перешагивая через кубики.</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Не попадись», «Перебрось мяч».</p>	<p>1. Подлезание под верёвку.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>3. Повтор подлезания под верёвку.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Береги кубик», «Поймай мяч».</p>	<p>1. Бросание мяча о землю одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастическим скамейкам с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>3. Закрепление умения бросать мяч о землю одной рукой и ловить его двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастическим доскам с мешочком на голове.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Пройди - не задень».</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская перекладин.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Повтор лазания на гимнастическую стенку, не пропуская перекладин.</p> <p>4. Ходьба по гимнастическим скамейкам с различным положением рук.</p> <p>5. Игровые упражнения: «Не опоздай» «Из обруча в обруч»</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку чередующимся шагом.</p> <p>2. Закрепление умения бросать мяч о землю одной рукой и ловить его двумя руками.</p> <p>3. Закрепление лазанья по гимнастической стенке, не пропуская реек чередующимся шагом.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, без задержки.</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишки» «Лошадки»	«Лошадки» «Самолёты»	«Зайцы и волк» «Догони пару»	«Догони пару» «Птицы и дождь»	«Пастух и стадо»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал» «Пузырь»	«Пузырь» «Зайка серенький умывается»	«Великаны и гномы» «Ровным кругом»	«Ровным кругом» «Съедобное- несъедобное»	«Угадай, кто позвал»

Декабрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание .

Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

Социально-коммуникативное: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: ходить по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове; мягкому приземлению в прыжках с гимнастической скамейки и согласованности движения рук с отталкиванием при спрыгивании со скамейки; лазать по гимнастической стенке, с переходом с одного пролёта на другой ; прокатывать мяч друг другу; правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе</p> <p>Упражнять: в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек чередующимся шагом; в прыжках на двух ногах через бруски, помогая себе взмахом рук; в перебрасывании мяча друг другу, в ползании по гимнастическим скамейкам на четвереньках, опираясь на колени и кисти рук; умение прыгать через шнур боком; в ползании «по – медвежьи».</p> <p>Воспитывать: чувство смелости, умение быть организованным, чувство коллективизма и взаимовыручки.</p> <p>Развивать: слуховое внимание, умение ориентироваться в пространстве, глазомер и ловкость в упражнениях с мячом.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног.				
Общеразвивающие упражнения	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиком	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове. 2. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек чередующимся шагом. 3. Закрепление ходьбы по гимнастическим скамейкам. 4. Прыжки через бруски на двух ногах, помогая себе взмахом рук. 5. Игровые упражнения: «По мостику», «Пингвины». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (учить согласовывать движение рук с отталкиванием при спрыгивании со скамейки). 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Закрепление прыжков со скамейки. 4. Ползание на четвереньках по гимнастическим скамейкам с опорой на ладони и колени. 5. Игровые упражнения: «Весёлые снежинки», «Кто быстрее». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке, с переходом с одного пролёта на другой. 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м двумя руками из-за головы и снизу. 3. Закрепление лазания по гимнастической стенке. 4. Ползание в прямом направлении «по-медвежьи». 5. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Снежная карусель». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Перелезание с пролёта на пролёт гимнастической стенки. 3. Закрепление прокатывания мяча друг другу. 4. Прыжки на двух ногах до обруча, в обруч и из обруча 5. Игровые упражнения: «Покажи мяч», «Не опоздай» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на животе с правильным хватом рук за края скамейки. 2. Прыжки через натянутый шнур боком. 3. Закрепление ползания по скамейке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.
3-я часть: Подвижные игры	«Лиса и куры» «Утята»	«Утята» «Самолёты»	«Птицы и дождь» «Зайцы и волк»	«Зайцы и волк» «Вороны и гнёзда»	«Зайка серенький умывается»
Малоподвижные игры	«Снегопад» «Узнай, кто позвал»	«Узнай, кто позвал» «Пузырь»	«Где спрятался зайка?» «Великаны и гномы»	«Великаны и гномы» «Ровным кругом»	«Снегопад»

Январь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.

Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.

Социально-коммуникативное развитие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.

Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.

Художественно-эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Учить бросать мяч вверх и мягко ловить двумя руками после отскока; спрыгивать с гимнастической скамейки и приземляясь подальше от неё; ходить по шнуру, сохраняя равновесие; подлезать под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять: в лазании по гимнастической лестнице, перелезая с пролёта на пролёт; в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе на носках между предметами, не задевая их; в перепрыгивании через шнур боком; в прокатывании мячей друг другу в парах; в ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); в сохранении устойчивого равновесия на возвышенной площади опоры.</p> <p>Воспитывать: организованность и дисциплинированность, дружеские взаимоотношения.</p> <p>Развивать: быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С мячом	С гимнастической палкой	С обручем
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля мяча после отскока. 2. Лазание по гимнастической лестнице, перелезая с пролёта на пролёт. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока (повтор). 4. Равновесие-ходьба по канату. 5. Игровые упражнения: «Пройди по канату», «Ловкий мяч» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м (двумя руками снизу). 3. Закрепление прыжков со скамейки вниз. 4. Равновесие-ходьба на носках между предметами. 5. Игровые упражнения: «Пушинки», «Не задень». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру, сохраняя равновесие. 2. Прыжки через шнур боком. 3. Ходьба по шнуру, сохраняя равновесие с мешочком на голове. 4. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах). 5. Игровые упражнения: «Ловкие белочки», «Пройди по мостику». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба-равновесие по скамейке приставным шагом. 3. Закреплять лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 4. Ползание в прямом направлении «по-медвежьи». 5. Игровые упражнения: «Мышки-норушки», «Пройди - не упади»
3-я часть: Подвижные игры	«Зайка серенький сидит» «У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль», «Лиса и куры».	«Лиса и куры». «Зайцы и волк»	«Цыплята и наседка» «У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Снегопад» «Найди и промолчи»	«Ровным кругом» «Кто позвал?»	«Кто позвал?» «Пузырь»	«Найди свою пару», «Где спрятано?»

Февраль					
Интеграция образовательных областей					
Физическое развитие (здоровье): учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.					
Социально-коммуникативное развитие: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. Формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.					
Познавательное развитие: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди- сзади, вверху –внизу.					
Номер занятий	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13
Задачи	<p>Учить ходить по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура - пятка к носку; учить прыгать в длину с места; бросать мяч друг другу от груди; ползать по гимнастическим скамейкам с опорой на ладони и ступни («по – медвежьи»).</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в различных видах прыжков, в перебрасывании мяча, в лазании по гимнастической стенке, в метании.</p> <p>Воспитывать волевые качества, желание быть сильным и ловким.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер, координацию движений при выполнении упражнений.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, пятках, высоко поднимая колени, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между предметами. Бег враспынную с остановкой.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С гимнастической палкой.	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура - пятка к носку. 2. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперёд. 3. Закрепление ходьбы по шнуру. 4. Перебрасывание мячей друг другу. 5. Игровые упражнения: «Догони свою пару» «Парами по мостику». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки в длину с места (закрепление). 4. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, чередующимся шагом. 5. Игровые упражнения: «Лягушата», «Пройди-перешагни». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу от груди. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Закрепление перебрасывания мячей друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча без задержки. 5. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай» «Прыгни - не задень». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Метание мешочков на дальность. 3. Закрепление ползания по скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с приседанием на середине. 5. Игровые упражнения: «Не наступи», «Быстро в кружок». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление ходьбы по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура - пятка к носку. 2. Метание мешочков на дальность.
3-я часть: Подвижные игры	«У медведя во бору» «Воробышки»	«Птицы и дождь» «Пастух и стадо»	«Пастух и стадо» «Самолёты»	«Перелёт птиц» «Ловишки с домами»	«Ловишки с домами»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал?» «Зайка серенький умывается».	«Зайка серенький умывается» «Великаны и гномы»	«Кто ушёл?» «Пузырь»	«Пузырь» «Ровным кругом»	Ходьба по залу с различными заданиями.

Март

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): формировать навык оказания первой помощи при травме.

Социально-коммуникативное развитие: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

Познавательное развитие: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

Номер занятий	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: ходить по наклонной доске, с переходом на гимнастическую стенку и по ней спускаться вниз, прыгать на одной ноге; метать в горизонтальную цель способом от плеча. Продолжать учить ползать по гимнастическим скамейкам с опорой на ладони и ступни («по – медвежьи»); лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p> <p>Упражнять в бросании мяча друг другу, в прыжках через шнур; в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола; в прокатывании мяча; в ползании; в ходьбе с сохранением равновесия на повышенной площади опоры; в лазании по гимнастической лестнице, перелезая с пролёта на пролёт; в прыжках в длину с места; спрыгивать с гимнастической скамейки, приземляясь подальше от неё.</p> <p>Воспитывать исполнительность, скромность, желание быть сильным и смелым.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку. 2. Прыжки через шнур справа и слева. 3. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку (закрепление). 4. Перебрасывание мяча от груди двумя руками. 5. Игровые упражнения: «Перебрось - поймай», «Через ручеёк». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге. 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля его двумя руками после отскока об пол. 3. Прыжки на одной ноге (закрепление). 4. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 5. Игровые упражнения: «На одной ножке по дорожке», «По мостику». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель способом от плеча. 2. Прокатывание мяча между кеглями. 3. Метание в горизонтальную цель способом от плеча (закрепление). 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Игровые упражнения: «Резвые лягушата», «Сбей кеглю». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (закрепление) 4. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт. 5. Игровые упражнения: «Перепрыгни через ручеёк», «Удержи равновесие» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. 2. Прыжки в длину с места с мягким приземлением на полусогнутые ноги. 3. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом (закрепление) 4. Прыжки с гимнастической скамейки вниз, приземляясь как можно дальше от неё.
3-я часть: Подвижные игры	«Вороны и гнезда» «Самолёты»	«Самолёты» «Воробышки»	«Охотники и зайцы» «Ловишки»	«Ловишки» «Лиса в курятнике»	«Птицы и дождь»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи» «Весеннее настроение»	«Весеннее настроение» «Угадай, кто кричит?»	«Тишина» «Холодно-жарко»	«Холодно-жарко» «Где спрятано?»	«Два медведя»

Апрель

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Номер занятий	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14
Задачи	<p>Учить ходить по гимнастическим скамейкам приставным шагом с мешочком на голове; метанию мешочка в горизонтальную цель способом одной рукой снизу; отбиванию мяча одной рукой несколько раз подряд; энергичному взмаху рук и отталкиванию в прыжках в длину с места и с мягким приземлением; продолжать обучать лазанью по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p>Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд; в замахе и броске мешочка на дальность; в прыжках через препятствия, в ходьбе по ограниченной площади опоры; в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола; в ползании на повышенной опоре с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»; в ползании на животе, подтягиваясь руками; в спрыгивании с гимнастической скамейки, приземляясь подальше от неё; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура - пятка к носку.</p> <p>Воспитывать организованность, дисциплинированность, чувство взаимовыручки.</p> <p>Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег: по кругу; с перешагиванием; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кеглей	С мячом	С гимнастической палкой	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность. 5. Игровые упражнения: «Перешагни - не упади» «Сбег кеглю» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу. 2. Ходьба-равновесие с мешочком на голове по гимнастической доске. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель одной рукой снизу (закрепление) 4. Прыжки на двух ногах через препятствия. 5. Игровые упражнения: «По мостику», «Перепрыгни – не задень». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд. 2. Подлезание под шнур боком, не касаясь пола. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд (закрепление) 4. Прыжки с гимнастической скамейки, приземляясь подальше от неё. 5. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Мышки-норушки» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места с энергичным взмахом рук и отталкиванием. 2. Ползание по гимнастическим скамейкам «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места с мягким приземлением. 4. Перебрасывание мяча друг другу (разные способы) 5. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Из обруча в обруч» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 3. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. (закрепление) 4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, ставя ступни вдоль шнура - пятка к носку.
3-я часть: Подвижные игры	«Птички и кошка» «У медведя во бору»	«У медведя во бору» «Совушка»	«Бездомный заяц» «Лиса в курятнике»	«Лиса в курятнике» «Совушка»,	«Догони пару»

Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал» Ходьба змейкой между предметами	«Лошадки» «Великаны и гномы»	«Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному с различным положением рук	«Найди и промолчи». «Если нравится тебе, то делай так...»	«Если нравится тебе, то делай так...» «Летает – не летает»
---------------------------	---	---------------------------------	---	--	---

Май

Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Номер занятия	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Задачи	<p>Учить метать мешочек в вертикальную цель способом от плеча; прыгать на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд; бегать по гимнастическим скамейкам; бросать мяч в горизонтальную цель толчком двумя руками от груди.</p> <p>Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия; прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу разными способами; в лазании по гимнастической стенке чередующимся шагом; в ползании по скамейке на животе и «по – медвежьи»; в прыжках через шнур; в прокатывании мячей.</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки».			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кубиком	С гимнастической палкой	С мячом
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание мешочка в вертикальную цель способом от плеча. 2. Ходьба по доске, приставным шагом. 3. Метание мешочка в вертикальную цель способом от плеча (закрепление) 4. Прыжки в длину с места через гимнастические палки 5. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Перепрыгни ручеёк»,	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд. 2. Перебрасывание мячей друг другу (разными способами) 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (закрепление). 4. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. 5. Игровые упражнения: «Мяч в кругу», «Кто быстрее по дорожке».	1. Бег по гимнастическим скамейкам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; «по-медвежьи». 3. Бег по гимнастическим скамейкам (закрепление) 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 5. Игровые упражнения: «По мосточкам», «Резвые лягушата»	1. Бросание мяча в горизонтальную цель толчком двумя руками от груди. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд. 3. Бросание мяча в горизонтальную цель толчком двумя руками от груди (закрепление) 4. Прокатывание мячей между кубиками. 5. Игровые упражнения: «Воробышки» «Быстрые жучки»
3-я часть: Подвижные игры	«Охотники и зайцы» «Автомобили»	«Автомобили» «Зайцы и волк»,	«Птички и кошка» «Пастух и стадо»	«Пастух и стадо» «Самолёты»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу» «Эхо»	«Эхо» «Ровным кругом»	«Зайка серенький умывается» «Кто ушёл?»	«Кто ушёл?» «Угадай, кто позвал»

Старшая группа

Сентябрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий. Убирать спортивный инвентарь при проведении физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. **Познавательное развитие:** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2- неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета; учить передавать мяч в колоннах вперёд и назад прямыми руками; ходьбе и бегу с изменением темпа движения; пролезать в обруч, не задевая края.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную; в перебрасывании мяча; в подбрасывании мяча вверх и мягко ловить его двумя руками; в ходьбе с высоким подниманием коленей; в непрерывном беге.</p> <p>Воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним, умение сохранять правильную осанку в разных видах деятельности.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через кубики по гимнастическим скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу и после удара мяча об пол (не прижимая к груди). 4. Ходьба с перешагиванием через мячи. 5. Прыжки на двух ногах змейкой между предметами. 6. Повтор упражнения с мячом. 7. Игровые упражнения: «Пингины», «Не потеряй мяч», 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопками. 3. Ползание между предметами на четвереньках. 4. Повтор прыжков вверх с доставанием до предмета. 5. Повтор ползания. 6. Различные виды ходьбы и бега. 7. Игровые упражнения: «Не упади», «Не задень». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в колонне вперёд и назад прямыми руками. 2. Ползание по гимнастическим скамейкам на ладонях и коленях. 3. Ходьба по канату, боком, приставным шагом, руки на поясе. 4. Повтор передачи мяча в колонне вперёд и назад прямыми руками. 5. Ходьба по канату, боком, приставным шагом, руки на поясе с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч в группировке боком. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленями. 4. Пролезание в обруч прямо. 5. Ходьба «Пингвин». 6. Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове. 7. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове. 2. Пролезание в обруч, не задевая за края. 3. Перебрасывание мяча в парах друг другу из-за головы. 4. Бросание мяча водящему. 5. Передача мяча в колонне вперёд и назад прямыми руками. 6. Ходьба по гимнастическим скамейкам прямо и боком, перешагивая через кубики.

	«По мостику».		из-за головы. 7. Игровые упражнения: «Передал - садись» «Мяч о стенку», «Не попадись».		
3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка», «У дочка»	«У дочка», «Мы весёлые ребята»	«Гуси-лебеди», «Быстро возьми»	«Быстро возьми» «Кто быстрее доберётся до флажка?»	«Кто быстрее доберётся до флажка?» «Совушка»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы» «У кого мяч?»	«У кого мяч?» «Найди и промолчи»	Ходьба по кругу с различным положением рук. «Летает – не летает».	«Дружные пингвины». Ходьба между кеглями в разных вариантах.	«Эхо» «У кого мяч»

Октябрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).

Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Учить следить за чистотой спортивного инвентаря

Речевое развитие: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания

Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.

Художественно-эстетическое развитие: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2- неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; поворотам во время ходьбы по сигналу; учить согласовывать движения рук и ног при прыжках в длину с места; учить делать поворот во время ходьбы парами; ползать на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Упражнять в беге до 2 минут; в перестроении в колонны по два; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель правой и левой рукой; в равновесии в прыжках.</p> <p>Закреплять пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие.</p> <p>Развивать самостоятельность, творчество, волевые качества при выполнении заданий.</p> <p>Воспитывать чувство уверенности в себе, смелость, дружеские взаимоотношения между детьми.</p>				
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем	Без предметов

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки прямо. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание	1. Ходьба с поворотами по сигналу. 2. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастическим	1. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 2. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине	1. Бросание и ловля мяча. 2. Передача мяча прямыми руками назад. 3. Ходьба по гимнастическим
	друг другу руками из-за головы. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры - боком. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. 6. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто быстрее», «Пройди не задень»	шеренгах, двумя руками от груди. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Переползание через препятствия. 6. Игровые упражнения: «Догони свою пару», «Проведи мяч», «Ловкие и быстрые».	скамейкам с перешагиванием через кубики. 4. Повтор прыжков в длину с места. 5. Ходьба по гимнастическим скамейкам боком приставным шагом. 6. Повтор метания. 7. Игровые упражнения (эстафеты): «Кто дальше прыгнет», «Бег с кубиками», «Точно в цель»	присесть, встать и пройти дальше. 4. Повтор ползания на животе. 5. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см). 6. Игровые упражнения: «Быстрее положи», «Передай мяч», «Прыгучие пингвины»,	скамейкам прямо и боком, перешагивая через кубики. 4. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Переменный шаг», «Передай мяч».
3-я часть: Подвижные игры	«Перелёт птиц», «Не попадись»	«Не попадись» «Не оставайся на полу»	«Удочка» «Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди», «Караси и щука»	«Совушка»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи» «Фигуры»	«Фигуры» « У кого мяч?»	«Съедобное - несъедобное». «Летает- не летает».	«Летает - не летает», «Затейники»	«У кого мяч?»

Ноябрь				
Интеграция образовательных областей				
Физическое развитие(здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.				
Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.				
Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.				
Познавательное развитие: учить ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево - вправо, вверх-вниз).				
Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12

Задачи	<p>Учить: перекладывать малый мяч из одной руки в другую по время ходьбы по гимнастической скамейке; прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд; ведению мяча; принимать правильное исходное положение и выполнять бросок при метании на дальность.</p> <p>Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием коленей; беге врассыпную; в перебрасывании мяча в шеренге; ходьбу с остановкой по сигналу и изменением направления; в ползании по гимнастическим скамейкам, подтягиваясь руками; в пролезании в обруч, не задевая его; в ходьбе по гимнастической скамейке с различными заданиями.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбу «змейкой».</p> <p>Воспитывать: умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; выдержку и настойчивость при выполнении заданий.</p> <p>Развивать: ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие при выполнении упражнений.</p>			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручами	С большим мячом	На гимнастической скамейке
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд (сначала на правой ноге, потом на левой ноге). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди. 4. Повтор ходьбы по гимнастическим скамейкам. 5. Подлезание под дуги. 6. Бросание и ловля мяча через водящего. 7. Игровые упражнения: «Мяч капитану», «По мостику», «Кто быстрее до кегли» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с продвижением вперёд с попеременной сменой ног. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Пролезание в обруч, не задевая его. 4. Повтор прыжков с попеременной сменой ног. 5. Передача мяча прямыми руками назад и вперёд. 6. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 7. Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие», «Пробеги – не задень», Эстафета с обручами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Повтор ведения мяча. 5. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 6. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки, лежащие на кубиках. 7. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень» «Не упади» (эстафета). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание на дальность. 2. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Повтор метания. 5. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м. 6. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. 7. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пройди – не урони», «Метко в цель».
3-я часть: Подвижные игры	«Совушка» «Хитрая лиса»	«Кому флажок?» «Солнце и дождик»	«Солнце и дождик» «Удочка»	«Мы весёлые ребята» «Воробышки и кот».
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы» «Угадай, чей голосок?»	«Угадай , чей голосок?» «Эхо»	«Затейники». «У кого мяч»	«У кого мяч» «Тихо-громко»

Декабрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание.
Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. Учить технике безопасного выполнения упражнений на наклонной доске. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.
Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13-14
Задачи	<p>Учить: учить ходить по канату прямо и боком, с мешочком на голове; учить забрасывать мяч в кольцо двумя руками от груди; прыгать через шнур с небольшого разбега; лазать по гимнастической стенке; ходить широким шагом по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове. Упражнять: в пролезании в обруч в группировке; в отбивании мяча одной рукой с продвижением вперед, в беге в колонне по одному с сохранением дистанции; в прыжках на двух ногах с преодолением препятствий; в ползании на четвереньках между кеглями; в подбрасывании, перебрасывании и ловле мяча; в ползании по гимнастической скамейке, в прыжках с попеременной сменой ног, в ходьбе по гимнастическим скамейкам приставным шагом прямо и боком.</p>				
	<p>Закреплять: метание на дальность, умение сохранять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. Воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним. Развивать ловкость и глазомер; внимание, умение понимать поставленную задачу, способы её достижения.</p>				
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону, врассыпную. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.</p>				
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С флажком	Без предметов	С обручами	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату прямо и боком. 2. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах. 4. Ходьба по канату с мешочком на голове. 5. Прыжки - перепрыгивание через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед. 6. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 7. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не упади» «Вперед с мячом» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через шнур с небольшого разбега. 2. Пролезание в обруч в группировке. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Повтор прыжков через шнур с небольшого разбега. 5. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 6. Ходьба по гимнастическим скамейкам прямо и боком приставным шагом. 7. Игровые упражнения: «Брось за палку» «Кто быстрее до снеговика», «Донеси мешочек» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Забрасывание мяча в кольцо. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 4. Повтор забрасывания мяча в кольцо. 5. Ползание на четвереньках с мешочком на спине. 6. Ходьба – равновесие по гимнастическим скамейкам с различными заданиями. 7. Игровое упражнение: «Метко в цель» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Повтор лазания. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, боком приставным шагом. 6. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 7. Игровые упражнения: «Мяч водящему» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба широким шагом по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове. 2. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий. 4. Ходьба с мешочком на голове по гимнастическим скамейкам, перешагивая через кубики. 5. Метание на дальность. 6. Прыжки через шнур с небольшого разбега, отталкиваясь одной

			«Через шнуры» «Эстафета с обручами»	«Передай мяч назад» «Перебежки»	ногой и приземляясь на две ноги.
3-я часть: Подвижные игры	«Воробушки и кот» «Мороз Красный нос»	«Мороз Красный нос» «Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы». «Найди свой цвет»	«Найди свой цвет» «Пчёлы и медвежата»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Море волнуется раз», «Затейники»	«Затейники» «Кто ушёл?»	«Летает – не летает». «Снегопад».	«Снегопад» «Карлики и великаны»	«Эхо»

Январь					
Интеграция образовательных областей					
Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.					
Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.					
Социально-коммуникативное развитие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.					
Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.					
Художественно-эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.					
Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	
Задачи	<p>Учить: спрыгивать с гимнастической скамейки вниз на полусогнутые ноги; лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт; стоять на одной ноге на скамейке с различным положением; замаху и броску способом снизу от себя при метании в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; прыжках с ноги на ногу; ползании на четвереньках, пролезании в обруч и равновесии при ходьбе по гимнастическим скамейкам с различными заданиями; ведении мяча в прямом направлении и забрасывании его в кольцо.</p> <p>Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу и ловить его; ходьбу с мешочком на голове; следить за осанкой и устойчивым равновесием.</p> <p>Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность и смелость.</p> <p>Развивать самостоятельность и активность в двигательной деятельности.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через кубики. Ходьба с выполнением заданий. Бег враспыну, с выполнением заданий, в чередовании.				
Общеразвивающие упражнения	С кубиком	С гимнастической палкой	На гимнастической скамейке	С обручем	
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спрыгивание с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги. 2. Забрасывание мяча в кольцо. 3. Ходьба по гимнастическим скамейкам с высоким подниманием ног, руки за голову. 4. Повтор спрыгивания. 5. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. 6. Ходьба-равновесие по гимнастическим скамейкам с 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке, с переходом на соседний пролёт и спуск вниз. 2. Проползание под гимнастическими палками на четвереньках с мешочком на спине. 3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками, не прижимая к груди; после отскока от пола. 4. Лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек и спуск вниз. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стояние на одной ноге на скамейке с различным положением рук. 2. Пролезание в обруч, надевая его сверху. 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах двумя руками от груди, двумя руками снизу. 4. Стоять на одной ноге на скамейке с различным положением рук. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель способом снизу от себя. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 4. Метание в горизонтальную цель способом снизу от себя. 5. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы. 6. Ведение мяча в прямом 	

	мешочком на голове. 7. Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «С льдины на льдину» «Сани»	5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до обозначенного места. 6. Ведение мяча в прямом направлении. 7. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги – не задень» «Точно в цель»	5. Ходьба с перешагиванием через кубик с мешочком на голове. 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах и ловля после отскока его от пола. 7. Игровое упражнение: «Кто дальше бросит» «Салки парами» «Пройди - не задень»	направлении и забрасывание его в кольцо. 7. Игровые упражнения: «Попади в круг» «По местам» «Пингвины»
3-я часть: Подвижные игры	«Летучие рыбки» «Ловишки парами»	«Ловишки парами» «Ловля обезьян»	«Совушка» «Мышеловка»	«Мышеловка» «Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	«Если нравится тебе, то делай так», «Два медведя».	«Два медведя» «Кто ушел?»	«Снегопад» «Тихо-громко»	«Тихо-громко» «Ровным кругом»

Февраль

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учитывать правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Учить: учить пролезать в обруч, стоя на гимнастической скамейке; слитному выполнению разбега и отталкивания при прыжках в высоту; метать мячи в вертикальную цель; лазать по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: в ходьбе и беге враспынную; в ходьбе по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове; в подлезании под дугу; в отбивании мяча об пол; в прыжках с попеременной сменой ног; в ползании по гимнастическим скамейкам с мешочком на спине.</p> <p>Закреплять умение перепрыгивать через бруски, забрасывать мяч в корзину; подлезание под гимнастическую палку и перешагивание через неё; умение сохранять равновесие на повышенной площади опоры.</p> <p>Воспитывать: умение сохранять правильную осанку и равновесие в различных видах деятельности; выдержку и настойчивость при выполнении заданий.</p> <p>Развивать: ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие при выполнении упражнений на повышенной опоре.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Прелезание в обруч, стоя на гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 3. Прыжки через бруски прямо. 4. Повтор пролезания в обруч, стоя на гимнастической скамейке. 5. Прыжки через бруски правым и левым боком. 6. Бросание мяча в корзину</p>	<p>1. Прыжки в высоту. 2. Отбивание (ведение) мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Подлезание под дугу, не касаясь пола руками. 4. Закрепление прыжков в высоту. 5. Ползание на четвереньках между кубиками. 6. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол</p>	<p>1. Метание мешочков вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м- 3 м. 2. Прелезание под палку (шнур) высота 40 см. 3. Перешагивание через шнур (высота – 40 см). 4. Повтор метания в вертикальную цель. 5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (то правой, то левой).</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (пятку одной ноги к носку другой) руки на поясе, за голову. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (дистанция 6м) и между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4м). 4. Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p>
	<p>двумя руками от головы, груди. 7. Игровые упражнения: «Внимание, кубики» «Сбей кеглю» «Донеси мешочек»</p>	<p>двумя руками в шеренгах на дистанции 2м. 7. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p>	<p>6. Ходьба на носках между кеглями. 7. Игровые упражнения: «Точно в круг»; «Ловкие прыгуны» «Через шнуры»</p>	<p>5. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). 6. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 7. Игровые упражнения: «Успей занять место»,«Переправа» «Точно в цель!»</p>
<p>3-я часть: Подвижные игры</p>	<p>«Охотники и зайцы» «Мороз Красный нос»</p>	<p>«Мороз Красный нос» «Кто быстрее до флажка?»</p>	<p>«Мышеловка» «Гуси-лебеди»</p>	<p>«Перелёт птиц» «Ловишки-перебежки»</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Зима» (мороз – стоять, выюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть) «Тихо-громко»</p>	<p>«Тихо-громко» «Холодно-жарко»</p>	<p>«Лиса» «Дружные пингвины»</p>	<p>«Дружные пингвины», «Море волнуется раз...»</p>

Март

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, прыжков в высоту с разбега. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Познавательное развитие: Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

<p>Номер занятия</p>	<p>1-я неделя 1-2-3</p>	<p>2-я неделя 4-5-6</p>	<p>3-я неделя 7-8-9</p>	<p>4-я неделя 10-11-12</p>	<p>5 –я неделя 13-14</p>
----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------------

Задачи	<p>Учить: ходить и бегать по гимнастической скамейке на носках; продолжать разучивать прыжок в высоту с разбега; ползать по гимнастическим скамейкам «по-медвежьи»; учить вспрыгивать на гимнастическую скамейку.</p> <p>Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; в ходьбе по канату с мешочком на голове и плече; прыжках из обруча в обруч; перебрасывании мяча друг другу; метании в горизонтальную цель и на дальность; в ходьбе с перестроением в пары и обратно.</p> <p>Закреплять ползание на четвереньках между предметами;; замах и бросок в вертикальную цель; умение подлезать под рейку (гимнастическую палку) в группировке.</p> <p>Воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношением к ним.</p> <p>Развивать внимание, умение понимать поставленные задачи (что нужно делать), способы её достижения (как делать).</p>				
1-я часть: Вводная	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 четыре.				
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег по гимнастическим скамейкам на носках.	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».	1. Впрыгивание на гимнастическую скамейку.	1. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом .
	2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 4. Повтор ходьбы и бега на носках по гимнастическим скамейкам. 5. Прыжки на двух ногах через кубики. 6. Перебрасывание мячей с хлопком. 7. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто быстрее» (прыжки) «Перенеси предмет»	вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. Повтор прыжков в высоту с разбега. 5. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 6. Метание мешочков на дальность. 7. Игровые упражнения: «Пройди - не урони!» «Удочка» «Сбей кеглю»	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, и пройти дальше. 3. Прыжки через шнур боком, продвигаясь вперёд. 4. Ползание по гимнастической скамейке « по-медвежьи» (закрепление). 5. Прыжки из обруча в обруч на одной и двух ногах. 6. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 7. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Передай мяч», «Ловкие зайчата»	2. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель (3м) одной рукой снизу. 4. Повтор впрыгивания на гимнастическую скамейку. 5. Метание мешочков в горизонтальную цель (3м) правой и левой рукой способом от плеча. 6. Ходьба на носках между кубиками, руки за головой. 7. Игровые упражнения: «Пройди - не урони» «Точно в цель» «Весёлые мышки»	2. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на плече, руки на поясе. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подлезание под гимнастические палки (высота 50см). 5. Прыжки через шнур боком, продвигаясь вперёд. 6. Ходьба и бег по гимнастическим скамейкам на носках.
3-я часть: Подвижные игры	«Горелки» «Медведи и пчёлы»	«Медведи и пчёлы» «Карусель»	«Ловишки парами» «Паук и мухи»	«Паук и мухи» «У дочка»	«Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	«Кто ушёл?» «Эхо»	«Эхо» «Великаны и гномы»	«Затейники» «Угадай по голосу»	«Угадай по голосу» «Летает - не летает»	«Если нравится тебе, то делай так...»

Апрель

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Социально-коммуникативное развитие: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12	5-я неделя 13
Задачи	<p>Учить: подбрасывать и ловить мяч одной рукой; прыжкам с короткой скакалкой; замаху и броску набивного мяча из-за головы двумя руками; мягко приземляться в прыжках с высоты.</p> <p>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе по гимнастической скамейке с различными заданиями; прыжках на двух ногах и попеременной сменной ног; ходьба по канату; ползании по гимнастическим скамейкам « по- медвежьи»; ходьбе и беге между предметами; прокатывании обручей; равновесии в прыжках; в перебрасывании мяча в парах</p> <p>Закреплять навыки лазания по гимнастической стенке чередующимся шагом до самого верха; умение пролезать в обруч; метание в вертикальную</p>				
	<p>цель.</p> <p>Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p> <p>Развивать волевые качества , выносливость и гибкость при выполнении заданий; внимательность и сообразительность.</p>				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С малой скакалкой	С мячом	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. 3. Прыжки из обруча в обруч с попеременной сменной ног. 4. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. 5. Прыжки на двух ногах правым и левым боком. 6. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. 7. Игровые упражнения: «Ловишки - перебежки», 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через короткую скакалку на месте . 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Прыжки через короткую скакалку , продвигаясь вперёд. 5. Перебрасывание мячей в парах от груди двумя руками. 6. Ползание по гимнастической скамейке « по-медвежьи». 7. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание из-за головы набивного мяча двумя руками. 2. Ползание по гимнастическим скамейкам с мешочком на спине. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 4. Повтор метания набивного мяча. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 6. Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд. 7. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Передача мяча в колонне» «Быстро в колонну» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты вниз. 2. Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 3. Ходьба по канату приставным шагом. 4. Повтор прыжков. 5. Лазание по гимнастической стенке, ходьба приставным шагом по рейке и спуск вниз, не пропуская реек. 6. Ходьба по гимнастическим скамейкам на носках. 7. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые упражнения: «Точно в цель» «Догони обруч» «Пролезание в обруч».

	«Стой» «Кто быстрее» (прыжки)	«Догони обруч», «Перебрось и поймай».		«Прокати обруч»	
3-я часть: Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Охотники и утки»	«Охотники и утки» «У медведя во бору»	«Удочка» «Мы весёлые ребята»	««Мы весёлые ребята» «Лиса в курятнике»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру» «Тихо-громко»	«Тихо-громко» «Кто ушёл?»	«Найди и промолчи» «Эхо»	«Эхо». «Угадай по голосу»	«Кто ушёл?»

Май

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Учить: перебрасывать и ловить мяч через сетку; прыжкам в длину с разбега; учить подлезать под гимнастическую палку при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; учить ходить по гимнастической скамейке с мешочком на плече и локте.</p> <p>Упражнять: в ходьбе и беге парами; в различных видах прыжков; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастическим скамейкам с выполнением заданий; в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; ползании « по-медвежь»; в замахе и броске набивного мяча из-за головы двумя руками.</p> <p>Закреплять навык ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; упражнения с мячом; умение лазать по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт.</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону; ходьба с перешагиванием через предметы; бег в умеренном темпе и бег, с использованием прыжков с ноги на ногу и приставным шагом; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С обручем
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча через сетку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 4. Перебрасывание мяча через сетку (закрепление). 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях « по – медвежь». 4. Прыжки в длину с разбега. (закрепление). 5. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1м. 6. Лазание под дугу. 7. Игровые упражнения: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под гимнастическую палку при ходьбе по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове. 2. Броски мяча о пол и вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, прямо. 4. Подлезание под гимнастическую палку при ходьбе по гимнастическим скамейкам (закрепление). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на плече и локте. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт . 4. Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на плече и локте(закрепление).

	встать и пройти дальше. 6. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд 7. Игровые упражнения: «Через речку по бревну», «Мяч через шнур» «Ловкие зайчата»	«Через ручки» «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».	5. Прыжки через короткую скакалку. 6. Замах и бросок набивного мяча из-за головы. 7. Игровые упражнения: «Кто быстрее» (бег) «Ловкие белки» (прыжки) «Мяч капитану»	5. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 6. Прыжки через короткую скакалку. 7. Игровые упражнения: «Кто быстрее » «Подвижная цель». «Пас ногой»»
3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка» «Гуси - лебеди»	«Гуси-лебеди» «Волк во рву»	«Охотники и зайцы» «Караси и щука»	«Караси и щука», «Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?» «Затейники»	«Затейники» «Кто ушёл?»	«Угадай, чей голосок?» «Летает – не летает»	«Летает – не летает» «Карлики и великаны».

Подготовительная группа

Сентябрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр.

Социально-коммуникативное развитие: переживать состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности своих сверстников, её успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

Речевое развитие: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2- неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>Закреплять прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.</p> <p>Повторить упражнения: на перебрасывания мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах.</p> <p>Воспитывать чувство коллективизма, желание быть сильным и смелым, воспитывать исполнительность.</p> <p>Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю и самооценке при выполнении движений.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с чередованием с бегом (10м – ходьба, 20м – бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с чётким поворотом на углах ; бег до 1 минуты; перестроение в колонну по три.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С малым мячом	С палками
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).	1. Прыжки с разбега с доставкой ем до предмета. 2. Перебрасывание мяча через	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками).	1. Ползание по гимнастическим скамейкам двумя колоннами. 2. Прыжки из обруча в обруч; через

	2. Прыжки на двух ногах через шнуры, кубики . 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу; из – за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через кубики. 5. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».	шнур друг другу. 3. Подлезание под шнур правым и левым боком. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Игровые упражнения: «Крокодил», «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч».	2. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, на животе; по «медвежьи». 3. Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие и правильную осанку. 4. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди – не задень».	шнуры на правой и левой ноге. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Лазанье в обруч, который держит партнёр. 5. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».
3-я часть: Подвижные игры	«Ловишки» «Мышеловка»	«Не оставайся на полу» «Совушка»	«Уточка» , «Совушка»	«Не попадись»
Малоподвижные игры	«Вершки и корешки» «Белки, шишки и орехи»	«Летает – не летает», «Великаны и карлики».	«Ворон» «Музыканты»	«Фигуры» «Огуречик»
Октябрь				
Интеграция образовательных областей				
<p>Физическое развитие (здоровье): проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить следить за чистотой спортивного инвентаря.</p> <p>Речевое развитие: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p>Познавательное развитие: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>Художественно –эстетическое развитие: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>				
Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2- неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Учить: выполнять прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Воспитывать чувство уверенности в себе, смелость, выдержку и настойчивость.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	На гимнастических скамейках	С мячом

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. 4. Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Не попадись»	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на ладонях и ступнях «по - медвежьему». 4. Лазанье в обруч на четвереньках; прямо и боком; в группировке. 5. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?» «Перепрыгни - не задень»	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. 2. Пролезание под дугой или шнуром(высота 50см). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с различными упражнениями для рук; с мешочком на голове. 5. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 6. Игровые упражнения; «Лягушки», «Не попадись».
3-я часть: Подвижные игры	«Перелёт птиц», «Фигуры»	«Не оставайся на полу», «Совушка»	«Удочка» «Не попадись»	«Удочка» «Ловишки с лентами»
Малоподвижные игры	«Стоп». Ходьба по залу с чёткими поворотами на углах.	«Эхо». «Караси»	«Летает – не летает» «Жаба и головастики»	«Эхо». «Фигурная ходьба».

Ноябрь				
Интеграция образовательных областей				
Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.				
Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную; следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование.				
Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную.				
Познавательное развитие: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево- вправо, вверх-вниз)				
Номер занятия	1-я неделя 1 -2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	Учить: ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; ползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. Воспитывать: чувство смелости, умение быть организованным, чувство коллективизма. Развивать: самостоятельность и инициативность; умение ориентироваться в пространстве.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий.			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната. 5. Броски мяча в корзину - баскетбольный вариант. 6. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким», «Не потеряй мяч».	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд. 2. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладонях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Передача мяча в шеренгах. 6. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».	1. Ведение мяча в прямом направлении между предметами. 2. Лазание под дугу. 3. Ходьба на носках между кеглями. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 5. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. 6. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 7. Игровые упражнения: «Мяч	1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастическим скамейкам боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше. 4. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (15-20см) с различным положением рук. 5. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 6. Игровые упражнения: «Передай мяч»,
			водящему», «Напергонки».	«С кочки на кочку».
3-я часть: Подвижные игры	« Догони свою пару» «Летучие рыбки»	«Фигуры» «Не оставайся на полу»	«По местам» «Мышеловка».	«Пчёлы и медвежата» «Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?» «Затейники»	«У кого мяч?» «Карлики и великаны»	«Летает – не летает» «Придумай фигуру»	Ходьба с различным положением рук. «Эхо»

Декабрь

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание.
Социально-коммуникативное развитие: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование; учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

Речевое развитие: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Учить: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперёд; лазать по гимнастической стенке, с переходом на другой пролёт. Упражнять: в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Закреплять прыжки на двух ногах между предметами и с мешочком, зажатым между колен; ходьбу с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; навык перестроения с одной колонны в две и три; соблюдение правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Воспитывать: организованность, дисциплинированность, уважение к старшим. Развивать: ловкость, прыгучесть, согласованность движений в играх.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между кеглями.			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов (в парах)	С гимнастическими палками	С малым мячом	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (расстояние 6м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4. Прыжки между предметам: на двух ногах; на правой и левой ноге поочередно. 5. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его руками. 6. Подлезание под шнур (дугу) правым и левым боком.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на поясе. 4. Перебрасывание мяча в парах(расстояние между детьми 1,5м). 5. Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз не пропуская реек. 5. Ходьба с перешагиванием через кубики, высоко поднимая колени, руки за голову. 6. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 7. Игровые упражнения: «Точный пас»,
	6. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд. 7. Игровые упражнения: «Через речку по бревну», «Перебежки со снежками».	7. Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!».	6. Прыжки со скамейки вниз. 7. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони»	«Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».
3-я часть: Подвижные игры	«Хитрая лиса» «Совушка»	«Совушка» «Рыбак и рыбки»	«Коршун и наседка» «Лягушки и цапля»	«Лягушки и цапли» «Два Мороза»
Малоподвижные игры	«Пузырь» «У кого мяч?»	«Тихо-громко» «Затейники»	Ходьба в колонне по одному, змейкой, с чёткими поворотами на углах с различным положением рук. «Летает- не летает»	«Найди и промолчи». Ходьба, дыхательные упражнения.

Январь				
Интеграция образовательных областей				
Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.				
Речевое развитие: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.				
Социально-коммуникативное развитие: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.				
Познавательное развитие: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.				
Художественно-эстетическое развитие: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.				
Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12

Задачи	<p>Учить: ведению шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; прыжкам на мягком покрытии через короткую скакалку.</p> <p>Упражнять: в прыжках в длину с места; в прыжках через препятствия; в прокатывании мяча; ползании по гимнастическим скамейкам; в метании на дальность.</p> <p>Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; в переползании по скамейке.</p> <p>Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Воспитывать: выдержку, настойчивость, решительность, смелость в двигательной деятельности.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, ходьба в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты направо, налево.			
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.</p> <p>3. Проведение мяча с одной</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку и</p>	<p>1. Подбрасывание малого мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.</p> <p>3. Ходьба по гимнастическим</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую</p>
	<p>стороны зала на другую до обозначенной линии.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>6. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользни – не упади».</p>	<p>ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>5. Ползание по гимнастическим скамейкам на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>6. Игровые упражнения: «Снежная королева», «Кто дальше бросит?», «Отмерялки».</p>	<p>скамейкам боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Переброска мячей друг другу.</p> <p>5. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур.</p> <p>6. Ходьба на носках между предметами.</p> <p>7. Игровые упражнения: «Хоккеисты», катание друг друга на санках.</p>	<p>скакалку разными способами.</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>5. Ходьба по гимнастическим скамейкам, руки за голову двумя колоннами в умеренном темпе.</p> <p>6. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Снежные круги».</p>
3-я часть: Подвижные игры	«День и ночь» «Волк во рву»	«Волк во рву» «Совушка»	«Мышеловка» «Охотники и утки»	«Паук и мухи» «Удочка»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?». «Фигуры»	«Найди и промолчи» «Угадай, чей голосок?»	«Тихо - громко» «Тишина»	«Река и ров» Различные виды ходьбы.

Февраль

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально-коммуникативное развитие: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании под шнур; перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Закреплять упражнения в сохранении равновесия при лазании на гимнастическую стенку; правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Развивать: ловкость и глазомер при метании мешочков в цель и на дальность; развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость.</p> <p>Воспитывать: дружеские взаимоотношения между детьми.</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, в рассыпную Бег в умеренном темпе до 1,5 минут. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p>			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	С мячом
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки. 4. Ходьба по гимнастическим скамейкам приставным шагом. 5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 6. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Попрыгунчики». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге с продвижением вперёд. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3. Лазание под дугу (шнур) прямо и боком. 4. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 5. Ползание на ладонях и коленях между предметами. 6. Переброска мяча друг другу в парах. 7. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам. 3. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. 4. Ходьба по гимнастическим скамейкам, перешагивая через кубики. 5. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 6. Игровые упражнения: «Гонка санок», «Снежные круги». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове. 3. Прыжки из обруча в обруч без паузы используя взмах рук. 4. Лазание на гимнастическую стенку. 5. Эстафета с мячом «Передал – садись». 6. Игровые упражнения: «Не попадись», «Загони шайбу».
3-я часть: Подвижные	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись»	«Белые медведи»

игры	«Два Мороза»	(полу)» «Затейники»	(с прыжками) «Карусель»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами. «Жаба и головастики»	«Караси» «Огуречик»	«Кто ушёл?» «Карлики и великаны»	«Угадай, чей голосок?» «Музыканты»

Март

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие (здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами; учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.

Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

Познавательное развитие: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; в прыжках; ползании; в заданиях с мячом; в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Развивать: самостоятельность в двигательной деятельности, волевые качества.</p> <p>Воспитывать: желание быть сильным и смелым.</p>			
1-я часть: Вводная	Различные виды ходьбы и бега; строевые упражнения; перестроения в колонны.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С флажками	С гимнастической палкой	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись так, чтобы не упасть; с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p>5. Передача мяча прямыми руками.</p> <p>6. Игровые упражнения: «Мяч о стенку».</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку) двумя руками и ловля его после отскока от пола.</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в «комочек»).</p> <p>4. Прыжки через шнуры.</p> <p>5. Переброска мячей в парах (способ по выбору детей).</p> <p>6. Ползание на четвереньках « по-медвежьи».</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</p> <p>3. Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове.</p> <p>4. Переброска мячей друг другу.</p> <p>5. Ползание по гимнастическим скамейкам на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>6. Ходьба на носках между предметами «змейкой» с мешочком на голове.</p> <p>7. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>2. Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики, разложенные на расстоянии одного шага ребёнка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>4. Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур.</p> <p>5. Передача мяч в шеренге.</p> <p>6. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.</p> <p>7. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне».</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Ключи» «Совушка»	«Затейники» «Охотники и утки»	«Волк во рву» «Горелки»	«Удочка» (с прыжками)

Малоподвижные игры	«Белки, шишки и орехи». «Эхо»	«Тихо-громко» «Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал больше коз. «Эхо»	«Ворон» «Огуречик»
--------------------	----------------------------------	----------------------------------	---	-----------------------

Апрель

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие(здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.

Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); оформление физкультурного зала; изготовление детьми элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др.

Речевое развитие: развитие свободного общения со взрослыми и детьми на темы о физической культуре и спорте.

Познавательное развитие: расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека.

Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге в различных вариантах; в сохранении равновесия при выполнении упражнений; в прыжках; ползании; в заданиях с мячом; в лазании по гимнастической стенке; в метании (различные варианты); в разных видах построений.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм.</p>			
1-я часть: Вводная	Различные виды ходьбы и бега; строевые упражнения; перестроения в колонны.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой или за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 5. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. 6. Переброска мячей друг другу в парах(способ по выбору детей). 7. Игровые упражнения: «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». 4. Эстафета с мячом «Предал – садись». 5. Лазание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. 6. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастическим скамейкам на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд, назад, скрестно. 7. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 5. Переброска мячей друг другу в парах. 6. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Догони пару».
3-я часть: Подвижные игры	«Хитрая лиса» «Охотники и утки»	«Мышеловка» «Горелки»	«Волк во рву» «Горелки»	«Лягушки в болоте» «Салки с ленточкой».

Малоподвижные игры	«Великаны и гномы» «Пузырь»	Различные виды ходьбы с выполнением заданий для рук	«Тихо – громко». «Сделай фигуру»	«Зайка» «Лиса»
--------------------	--------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------

Май				
Интеграция образовательных областей				
<p>Физическое развитие(здоровье): рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); оформление физкультурного зала; изготовление детьми элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др.</p> <p>Речевое развитие: развитие свободного общения с взрослыми и детьми на темы о физической культуре и спорте.</p> <p>Познавательное развитие: расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека.</p>				
Номер занятия	1-я неделя 1-2-3	2-я неделя 4-5-6	3-я неделя 7-8-9	4-я неделя 10-11-12
Задачи	<p>Упражнять: в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании и ловле мяча различными способами; в прыжках через короткую скакалку, в длину с места; в равновесии; в метании мешочков на дальность; в лазании на гимнастическую стенку.</p> <p>Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.</p>			
1-я часть: Вводная	Различные виды ходьбы и бега; строевые упражнения.			
Общеразвивающие	С обручем	С мячом	Без предметов	С гимнастическими палками
упражнения				
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой или за спиной. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. 3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 4. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине скамейки разойтись, не задевая друг друга. 5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. 6. Прыжки на двух ногах между предметами (выполняются двумя шеренгами). 7. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось - поймай», «Прыжки со скакалкой». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. Ходьба между предметами с мешочком на голове. 7. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Лазание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 5. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. 6. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке и спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - « по-медвежьи». 5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 6. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 7. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»

3-я часть: Подвижные игры	«Совушка» «Ловля обезьян»	«Ловля обезьян» «Мышеловка»	«Перелёт птиц» «Не оставайся на полу»	«Охотники и звери» «Не попадись».
Малоподвижные игры	«Где спрятано?» «Великаны и гномы»	«Караси» «Летает – не летает».	«Ворон» «Вершки и корешки».	«Летает – не летает». «Найди и промолчи».

Основные направления и формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Основная цель взаимодействия с родителями – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений, развития компетентности родителей, обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада, возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в воспитательно-образовательный процесс.

Задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- формировать у родителей знания по физкультурно – оздоровительным мероприятиям;
- приобщать родителей к участию в спортивных, физкультурных мероприятиях;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- оказать помощь семьям воспитанников в физическом развитии, воспитании и обучении детей;
- изучать и пропагандировать лучший семейный опыт в приобщении к спорту, здоровому образу жизни.

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений **принципов (психологической комфортности, деятельности, вариативности, целостности, непрерывности, творчества)**, преломленных с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания.

1. Принцип психологической комфортности предполагает создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (отсутствие свободного времени, финансовых ресурсов, доступности Интернет и пр.). Важнейшие условия доверительных отношений с родителями – уважение, конфиденциальность, стремление к диалогу, внимательность, проникновенность, неторопливость, которые не должны исключаться никакими обстоятельствами.

Доброжелательность и открытость воспитателя, проявляемые по отношению к ребенку и его близким, вызывают ответную реакцию со стороны родителей: они начинают больше доверять детскому саду, испытывать потребность в педагогическом общении. Если родители чувствуют, что в детском саду им рады и воспитателю небезразлично все, что происходит с их ребенком, они начинают чаще обращаться к педагогам за советом; делиться своими тревогами в вопросах воспитания и развития ребенка; интересоваться тем, как прошел день ребенка в детском саду, его успехами и предпочтениями в различных видах деятельности.

Особого подхода и внимания требуют вопросы, касающиеся психолого-педагогической помощи отдельным семьям, имеющим

явные проблемы с воспитанием ребенка. Педагогу следует хорошо разбираться в возрастной и дошкольной психологии; знать о кризисах развития ребенка; уметь успокоить родителя, подобрать нужные слова. В отдельных случаях воспитатель привлекает к решению проблем практического психолога или социального педагога. Здесь очень важна позиция специалистов ДОУ: ни в коем случае нельзя применять назидательный тон, высказывать оценочные суждения относительно ребенка или воспитательного потенциала родителей. Напротив, необходимо быть максимально корректными, доброжелательными и понимающими собеседниками.

2. Принцип деятельности заключается в выстраивании взаимоотношений детского сада с родителями в логике взаимного влияния и активности всех участников образовательного процесса *в качестве равноправных партнеров* (как в плане принятия управленческих решений, так и в плане участия в педагогическом процессе). Важно понимать, что партнерские отношения не возникают сами по себе, это довольно длительный и сложный процесс: знакомства, нахождения точек соприкосновения и взаимопонимания, разрушения стереотипов и становления взаимодоверия, осознания неразделимости институтов воспитания, выработки общих целей в воспитании и развитии детей, принятия и разделения ответственности сторон, приобретения позитивного опыта сотрудничества.

Одним из необходимых условий эффективного взаимодействия является отказ от предвзятости в отношениях между педагогами и семьей, помощь родителям в избавлении от существующих стереотипов, так как совершенно очевидно, что партнерские отношения не могут строиться в атмосфере недоверия. Очень важно создавать позитивный имидж педагогов и детского сада в целом, одновременно освобождаясь от шаблонов и «ярлыков» в отношении родителей.

3. Принцип целостности основан на понимании *неразделимости* семейного и общественного институтов воспитания, обеспечении возможности реализации единой, целостной программы воспитания и развития детей в детском саду и семье. Данный принцип определяет необходимость согласования стратегии работы с ребенком в детском саду и его воспитания в семье, а также выработку тактических действий в совместной воспитательной деятельности.

При этом следует учитывать, что единство целей не отменяет особенностей в способах их реализации каждым из институтов воспитания. Так, основой общественного воспитания является система социальных требований к ребенку, педагог ставит во главу угла создание оптимальных условий для освоения детьми образовательной программы. Воспитательное воздействие родителей выступает, прежде всего, через безусловную любовь к ребенку; обеспечение ему базовой потребности в безопасности; абсолютное принятие его таким, какой он есть, независимо от его успехов и неудач.

В связи с этим при отборе содержания общения с родителями важно акцентировать их внимание на специфике вклада семьи в личностное развитие ребенка, а не дублировать функции и методы общественного воспитания.

Очень важно, чтобы педагоги и родители могли обмениваться опытом воспитания и развития детей, обогащая и расширяя воспитательные возможности друг друга.

4. Принцип минимакса предполагает дифференцированный подход к каждой семье, разноуровневое тактическое (помощь, взаимодействие) и содержательное многообразие в общении с родителями. В процессе знакомства с семьями воспитанников педагог постепенно вырабатывает индивидуальный стиль взаимоотношений с каждой семьей, планомерно создает условия для повышения степени ее активности, заинтересованности и ответственности в сотрудничестве.

5. Принцип вариативности предполагает предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс. В арсенале педагогов должны быть различные формы взаимодействия с родителями: традиционные и нетрадиционные, индивидуальные и групповые, очные и дистанционные. Выбор родителями содержания и форм зависит от многих факторов: мотивационной готовности к взаимодействию с детским садом; актуальности предлагаемых тем для общения; индивидуальных различий каждого родителя, связанных с семейными традициями, социальным положением, особенностями здоровья

членов семьи и др.

6. Принцип непрерывности предполагает устранение «разрывов» в воспитании детей в семье и в детском саду за счет согласования стратегий работы с ребенком в детском саду и воспитания в семье, обеспечения преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания. Так, например, задачи развития детской самостоятельности решаются не только педагогами в рамках различных видов деятельности в детском саду, но и дома родители поддерживают стремление ребенка помогать взрослым, стараются развивать соответствующие возрасту навыки самообслуживания, поощряют активность и инициативу в игровой, элементарной трудовой и других видах детской деятельности.

7. Принцип творчества означает возможность для всех участников образовательного процесса в проявлении творческой инициативы, ориентацию педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с семьей, поддержку социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом.

Система работы с родителями включает следующие направления:

1. Ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общности в жизни ДОУ.
2. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
3. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
 - зоны физической активности,
 - закаливающие процедуры,
 - оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.
10. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
13. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
14. Участие родителей в совместной деятельности ДОУ, спортивных и культурно-массовых мероприятиях.
15. Целенаправленная работа, пропагандирующая общественное дошкольное воспитание в его разных формах.

Содержание работы с семьей по направлению «Физическое развитие»:

- информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение);
- стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными играми, прогулками;
- знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми; заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий;
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Перспективное планирование работы с родителями.

2-Я МЛАДШАЯ ГРУППА

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
СЕНТЯБРЬ			
Знакомство родителей с спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия)	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»	Информация «Здоровый ребёнок – это...»	Индивидуальные беседы с родителями.
ОКТЯБРЬ			
Консультация «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»	Консультация «На зарядку вместе с мамой».	Папка – раскладушка «Комплексы утренней гимнастики».	Индивидуальные беседы с родителями.
НОЯБРЬ			
Консультация «Одежда и здоровье детей. Зависимость слоистости одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности»	Консультация «Сколиоз – меры его профилактики»	Папка – раскладушка «Комплексы упражнений для правильной осанки».	Индивидуальные беседы с родителями.
ДЕКАБРЬ			

Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.	Консультация «Здоровье детей в наших руках»	Консультация «Режим дня ребёнка. Дневной сон - залог здоровья вашего малыша»	Индивидуальные беседы с родителями.
ЯНВАРЬ			
Консультация «Как избежать простуды и инфекций».	Консультация «Физическая активность - способ укрепить здоровье ребёнка»	Рекомендации инструктора по физической культуре «Двигательная активность – источник здоровья детей» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.
ФЕВРАЛЬ			
Привлечь родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий в группе и в домашних условиях.	Консультация на тему: «Внимание!!! Плоскостопие!!!»	Папка-раскладушка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Индивидуальные беседы с родителями.
МАРТ			
Консультация «Живые витамины»	Консультация «10 советов для родителей по укреплению здоровья детей»	Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.	Индивидуальные беседы с родителями.
АПРЕЛЬ			
Консультация «Закаливание детского организма»	Памятка «Советы родителям по закаливанию ребёнка»	Рекомендации инструктора по физической культуре: «Двигательная активность – источник здоровья детей» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.
МАЙ			
Консультация «Витаминное меню для глаз летом»	Консультация «Отдых с ребёнком летом»	Папка-раскладушка «Подвижные игры летом на воздухе».	Индивидуальные беседы с родителями.
В ТЕЧЕНИЕ ГОДА			
Индивидуальные консультации по запросу родителей. Посещение родительских собраний.			

СРЕДНЯЯ ГРУППА

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
СЕНТЯБРЬ			
Знакомство родителей с спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия)	Консультация «Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре»	Консультация «Физическое развитие ребёнка: с чего начать?».	Индивидуальные беседы с родителями.
ОКТЯБРЬ			
Консультация «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»	Консультация «На зарядку становись»	Папка – раскладушка « Комплексы утренней гимнастики»	Индивидуальные беседы с родителями.
НОЯБРЬ			
Консультация «Пальчиковая гимнастика. Чем она может помочь?»	Папка – раскладушка « Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики» (рекомендации для родителей)	Рекомендации для родителей «Десять советов по укреплению физического здоровья детей» (папка-раскладушка)	Индивидуальные беседы с родителями.
ДЕКАБРЬ			
Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.	Консультация «Одежда и здоровье детей. Зависимость слоистости одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности»	Рекомендации инструктора по физической культуре «Двигательная активность – источник здоровья детей» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.
ЯНВАРЬ			
Консультация «Спортивный уголок дома»	Консультация «Режим дня ребёнка. Дневной сон - залог здоровья вашего малыша»	Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.	Индивидуальные беседы с родителями.
ФЕВРАЛЬ			
Консультация «Не мешайте детям лазать и ползать!»	Консультация «Держим спинку ровно. Характерные искривления позвоночника и влияние осанки на состояние здоровья»	Информация «Чудо упражнения для ровной спины»	Индивидуальные беседы с родителями.

МАРТ			
Консультация «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни»	Консультация «Живые витамины»	Информация «Здоровый ребёнок – это...»	Индивидуальные беседы с родителями.
АПРЕЛЬ			
Консультация «10 советов для родителей по укреплению здоровья детей»	Консультация «Здоровье начинается со стопы»	Папка-раскладушка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Индивидуальные беседы с родителями.
МАЙ			
Консультация «Полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук»	Консультация «Витаминное меню для глаз летом»	Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.	Индивидуальные беседы с родителями.
В ТЕЧЕНИЕ ГОДА			
Индивидуальные консультации по запросу родителей. Посещение родительских собраний.			

СТАРШАЯ ГРУППА

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
СЕНТЯБРЬ			
Знакомство родителей с спортивной базой детского сада (спортзал, спортплощадка, инвентарь, пособия)	Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей»	Консультация «Как сделать физоборудование дома»	Индивидуальные беседы с родителями.
ОКТАБРЬ			
Консультация «На зарядку становись»	Папка – раскладушка « Комплексы утренней гимнастики»	Рекомендации «Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.

НОЯБРЬ			
«Чрезмерный вес ребенка - угроза здоровью»	Консультация «Берегите глазки»	Информация «Гимнастика для глаз» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.
ДЕКАБРЬ			
Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.	Консультация «Активность ребёнка - залог его здоровья»	Рекомендации инструктора по физической культуре «Любить спорт с малых лет» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.
ЯНВАРЬ			
Консультация «Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре»	Консультация «Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний период»	Информация «Зимние травмы»	Индивидуальные беседы с родителями.
ФЕВРАЛЬ			
Консультация «Держим спинку ровно. Характерные искривления позвоночника и влияние осанки на состояние здоровья»	Информация «Чудо упражнения для ровной спины»	Консультация «Живые витамины»	Индивидуальные беседы с родителями.
МАРТ			
Консультация «Весной здоровье укрепляем»	Консультация: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Рекомендации инструктора по физической культуре «Закаливание водой круглый год» (стендовый материал).	Индивидуальные беседы с родителями.
АПРЕЛЬ			
Консультация «Плоскостопие и меры его предупреждения»	Папка-передвижка «Упражнения для предупреждения плоскостопия».	Рекомендации инструктора по физической культуре «Любить спорт с малых лет» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.

МАЙ			
Консультация «Академия для успешных родителей. Мяч»	Консультация «Игры с мячом»	Консультация «Уроки осторожности летом» - практические рекомендации для родителей»	Индивидуальные беседы с родителями.
В ТЕЧЕНИЕ ГОДА			
Индивидуальные консультации по запросу родителей. Посещение родительских собраний.			

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
СЕНТЯБРЬ			
Консультация «Не забывай дома о физкультуре»	Консультация «Спортивный уголок дома»	Памятка для родителей «Здоровые дети в здоровой семье» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.
ОКТЯБРЬ			
Консультация «В какую секцию отдать ребенка?»	Консультация «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»	Папка – раскладушка « Комплексы утренней гимнастики».	Индивидуальные беседы с родителями.
НОЯБРЬ			
Консультация «Хождение босиком полезно	Памятка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Рекомендации инструктора «Простые правила для здоровья и отдыха вашего ребёнка!»	Индивидуальные беседы с родителями.
ДЕКАБРЬ			
Консультация «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»	Памятка «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки»	Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей	Индивидуальные беседы с родителями.
ЯНВАРЬ			
Консультация «Что делать, если ребёнок часто болеет?»	Консультация «Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний	Рекомендации инструктора «Простые правила для здоровья и отдыха вашего ребёнка!»	Индивидуальные беседы с родителями.

	период»	(стендовый материал)	
ФЕВРАЛЬ			
Консультация «Берегите глазки»	Памятка «Правила бережного отношения к зрению»	Памятка «Интересное про здоровый образ жизни»	Индивидуальные беседы с родителями.
МАРТ			
Консультация «Выходные с пользой для здоровья»	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Рекомендации инструктора по физической культуре «Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными?»	Индивидуальные беседы с родителями.
АПРЕЛЬ			
Консультация « Значение уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом».	Познакомить родителей с упражнениями для развития мелкой моторики руки. Особое внимание уделить играм с мячом и мелкими предметами (шишки, жёлуди).	Рекомендации инструктора по физической культуре «Десять советов родителям по укреплению здоровья детей» (стендовый материал)	Индивидуальные беседы с родителями.
МАЙ			
Консультация «Физическая готовность детей к обучению в школе»	Консультация «Отдых летом»	Консультация «Уроки осторожности летом» - практические рекомендации для родителей»	Индивидуальные беседы с родителями.
В ТЕЧЕНИЕ ГОДА			
Индивидуальные консультации по запросу родителей. Посещение родительских собраний.			

Семья является важнейшим общественным институтом, имеющим решающее значение, как для индивидуальной жизни человека, так и для социального, экономического, культурологического и физического развития общества.

2.9. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.

1. Взаимодействие с медицинским персоналом:

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

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

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем паспорт здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

2. Взаимодействие с воспитателями:

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДООУ (провожаю различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

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 моим рекомендациям, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем.

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

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку, 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 используем музыку, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

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.

В заключении можно сделать вывод: положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.

Режим работы дошкольного учреждения: с 7⁰⁰ до 17³⁰ часов.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Непрерывная образовательная деятельность в дошкольном учреждении начинается с 9⁰⁰ часов.

Организация режима дня.

При проведении режимных процессов МАДОУ придерживается следующих **правил**:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Основные принципы построения режима дня:

Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

- ✓ Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.
- ✓ Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня:

Режим дня на холодный период года

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Разновозрастная Младше- средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей. Игровая деятельность Индивидуальная работа с детьми	7-00 – 8-00	7-00 – 8-15	7-00 – 8.30	7-00 – 8.42
Утренняя гимнастика	8.05.- 8.15	8.15.- 8.25	8.30.- 8.40	8.42.- 8.52
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15- 8.45	8.25- 8.45	8.40- 8.50	8.52- 9.10
Самостоятельная деятельность Подготовка к ООД	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.10	9.10- 9.20

ООД	9.00-9.10	9.00-9.15\ 9.40 – 10.00 (по подгруппам)	9.10-10.10 (с перерывом 10 минут)	9.20-10.30 (с перерывом 10 минут)
Самостоятельная деятельность	9.10 -9.30	9.00-9.15\ 9.40 – 10.00 (по подгруппам)	-	-
Второй завтрак	9.30 -9.40	10.00 -10.10	10.10 -10.15	10.30 -10.40
Самостоятельная деятельность	9.45 –10.00	-	-	-
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 –11.30	10.10 –11.40	10.15 –12.25	10.40 –12.35
Подготовка к обеду, обед	11. 30 -12.00	11. 40 -12.10	12. 25 -12.50	12. 35 -12.55
Дневной сон	12.00 –15.00	12.10 –15.00	12.50 –15.00	12.55 –15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00 –15.15	15.00 –15.20	15.00 –15.15	15.00 –15.15
Самостоятельная деятельность, ООД, игровая деятельность	15.15 –15.55	15.20–15.40	15.15–15.40	15.15–16.15
Подготовка к полднику, «уплотненный» полдник	15.55–16.15	15.40–16.00	15.40–16.00	16.15-16.30
Прогулка, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, уход детей домой	16.15 –17.30	16.00 –17.30	16.00 –17.30	16.30 –17.30

3. 2. Режим двигательной активности дошкольников ДОУ.

Объём образовательной нагрузки (как непрерывно - образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день).

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная активность
3-4 года	3*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию на 2022-2023 учебный год.

Возрастная группа День недели	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
	Утренняя гимнастика			
Время	8.05-8.15	8.17- 8.27	8.30 – 8.40	8.42 – 8.52
Понедельник	Физкультурное занятие 9.30 – 9.45	Физкультурное занятие 9.50 - 10.10	Физкультурное занятие 15.15 – 15.40	Физкультурное занятие 15.45 – 16.15
Вторник				
Среда	Физкультурное занятие (игровое/ на прогулке) 9.30 – 9.45/ 10.30 – 10.45*	Физкультурное занятие (игровое/ на прогулке) 9.50 – 10.10/ 10.50 – 11.10	Физкультурное занятие (на прогулке) 11.10 – 11.35	Физкультурное занятие 15.45 – 16.15

Четверг				
Пятница	Физкультурное занятие 9.30 – 9.45	Физкультурное занятие 9.50- 10.10	Физкультурное занятие 15.15 – 15.40	Физкультурное занятие (на прогулке) 11.00 – 11.30

Режим двигательной активности дошкольников ДОУ						
№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
			3 - 4 года	4 - 5 лет	5 – 6 лет	6 -7 лет
1.	Физкультурные занятия	В помещении	3 раза в неделю 15минут	3 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
		На улице			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.	Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10минут	Ежедневно 10 минут
		Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 минут
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
		Гимнастика после дневного сна	5-10минут			
3.	Активный отдых	Физкультурный досуг	10-15 минут	15-20 минут	25-30 минут	
		Физкультурный праздник	1 раз в год по 25-30 минут		2 раза в год 60 минут	
		День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.3. Физкультурно - досуговая деятельность.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ на 2022-2023 учебный год

<i>№ п\п</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Физкультурный досуг «Зайки любят физкультуру» <i>Младшая, средняя группы</i> Физкультурное развлечение «Спортивный праздник дружбы» <i>старшая, подготовительная группы</i>	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Спортивный досуг «Игры на осенней полянке» <i>Младшая, средняя группы</i> Спортивный праздник «День отца» <i>старшая, подготовительная группы</i>	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Физкультурный праздник «Эти забавные животные» (по сказкам С.Я. Маршака) <i>Младшая, средняя группы</i> Физкультурное развлечение с элементами театрализации «Сказка о том, как тушили кошekin дом»» <i>старшая, подготовительная группы</i>	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
4.	Физкультурное развлечение «Найди волшебный колокольчик» <i>Младшая, средняя группы</i>	Декабрь	Инструктор по физической культуре

	<p align="center">Физкультурный досуг «Турнир Здоровячков» <i>старшая, подготовительная группы</i></p>		
5.	<p align="center">Физкультурный праздник «Зимние забавы» <i>Младшая, средняя группы</i> Спортивный развлечение «Мы играем, веселимся и мороза не боимся» <i>старшая,</i> <i>подготовительная группы</i></p>	Январь	Инструктор по физической культуре
6.	<p align="center">Физкультурный досуг «Кто, кто в теремочке живёт?» <i>Младшая, средняя группы</i> Спортивный праздник «Экологический праздник с бабой - Ягой» <i>старшая, подготовительная группы</i></p>	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	<p align="center">Физкультурный досуг «Игры с Капитошкой» <i>Младшая, средняя группы</i> Спортивный досуг «Праздник народной игры» <i>старшая, подготовительная группы</i></p>	Март	Инструктор по физической культуре
8.	<p align="center">Физкультурное развлечение «Путешествие к звёздам» <i>Младшая, средняя группы</i> Физкультурное развлечение «Полёт в космос» <i>старшая, подготовительная группы</i></p>	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	<p align="center">Физкультурный досуг «Игры с Мишкой и мышкой» <i>Младшая, средняя группы</i> Спортивное мероприятие «Весёлые старты» <i>старшая, подготовительная группы</i></p>	Май	Инструктор по физической культуре

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Под развивающей предметно-пространственной средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание развивающей предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Развивающая предметно-пространственная среда организации (далее – РППС) должна соответствовать требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии со Стандартом РППС организации должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

Развивающая предметно-пространственная среда Организации создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС спортивного зала должна быть:

- содержательно - насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды спортивного зала.

В физкультурном зале расположена большая часть физкультурного оборудования. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения.

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Технические средства:

1. Музыкальный центр.
2. CD и аудио материал – имеется и пополняется.

Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастическая стенка – 5 пролётов
 Гимнастические скамейки – 4 шт. .
 Баскетбольные щиты – 1 шт.
 Мягкие модули. Гимнастическое бревно – 1шт. Дорожка – балансир – 1шт.
 Мишени для метания – 2 шт.
 Дуги: h- 50см – 3шт.;h-40см – 3шт.
 Массажёр шариковый – 15шт.
 Массажные коврики резиновые – 30шт.
 Массажные коврики пластмассовые – 10шт.
 Маты - 3 шт.
 Наклонные доски – 2шт.
 Наклонные лестницы – 2шт.
 Обручи – 30шт.

Мячи – прыгуны – 13шт.
Мячи футбольные – 2шт.
Мячи Ø 25см - 25шт.
Мячи Ø 8см – 20шт.
Мячи баскетбольные – 1шт.
Мяч волейбольный – 1шт.
Волейбольная сетка – 1 шт.
Гимнастические палки – 30шт.
Канат – 2 шт.
Набор кеглей – 9шт.
Кольцеброс – 2шт.
Бадминтон – 7шт.
Скакалки - 30шт.
Гантели детские - 20шт.
Кубики деревянные – 20 шт.
Доска ребристая – 1 шт.
Кубы – h 20см -6шт.
Кирпичики- 8шт.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса.

Наглядно – образный материал:

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет
Карточки – схемы «Поведение в спортивном зале»
Карточки – схемы «Перестроения»
Картотека подвижных игр
Картотека дидактических спортивных игр.

3.5. Методическое обеспечение Программы

Программное обеспечение				
Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет	С.Ю. Фёдорова	Мозаика - Синтез	2017	
Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет	С.Ю. Фёдорова	Мозаика - Синтез	2017	
Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет	С.Ю. Фёдорова	Мозаика - Синтез	2017	
Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет	С.Ю. Фёдорова	Мозаика - Синтез	2017	
Физическая культура в детском саду: вторая младшая группа	Л.И. Пензулаева	Мозаика - Синтез	2015	
Физическая культура в детском саду: Средняя группа	Л.И. Пензулаева	Мозаика - Синтез	2015	
Физическая культура в детском саду: старшая группа	Л.И. Пензулаева	Мозаика - Синтез	2015	
Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа	Л.И. Пензулаева	Мозаика - Синтез	2015	
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.	Л.И. Пензулаева	Мозаика - Синтез	2018	
Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 2-3 года	Т.Е. Харченко	Мозаика - Синтез	2016	
Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 3-5 лет	Т.Е. Харченко	Мозаика - Синтез	2016	
Утренняя гимнастика в детском саду. Для занятий с детьми 5-7 лет	Т.Е. Харченко	Мозаика - Синтез	2016	
Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет	Э.Я. Степаненкова	Мозаика - Синтез	2015	
Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 2-5 лет	О.Б. Казина	Мозаика - Синтез	2018	
Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 5-7 лет	О.Б. Казина	Мозаика - Синтез	2018	
Русские народные подвижные игры	М.Ф. Литвинова	Просвещение	1986	
Система физического воспитания в детском саду: планирование, информационно – методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры	О.М. Литвинова	Учитель	2007	
Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ	Т.А. Тарасова	Творческий центр	2005	

4. Приложение

4.1. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, медицинский работник, родители. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие дошкольника.

Инструментарий для диагностики Н. В. Верещагиной. Предлагаемое пособие разработано с целью оптимизации образовательного процесса, путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подходом к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса. Система диагностики содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки №1155 от 17 октября 2013 года, что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы группы.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

В основе оценки лежат следующие принципы:

- Она строится на основе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности).
- Тесты проводят педагоги, специалисты, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают ребенка.
- Оценка максимально структурирована
- Родители партнеры педагога при поиске ответа на любой вопрос.

Анализ осуществляется в соответствии с показателями развития ребенка по пяти интегративным качествам, представленным в общих диагностических листах по каждому возрасту. Для этого заполняются соответствующие карты наблюдения на группу. Карты наблюдения позволяют получить наглядную картину становления интегративных качеств как по группе, так и суммарные показатели по каждому ребенку. Это помогает педагогам планировать индивидуальную работу с детьми, вносить коррективы в содержание образовательного процесса. Низкие показатели на конец года указывают педагогам те области, в отношении которых должна быть усилена работа с отдельными детьми или всей группой.

**Образовательная область «Физическое развитие»
Подготовительная группа (6-7 лет)**

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений

(подготовительная к школе группа)

(Образовательная область «Физическое развитие»)

ФИ ребёнка _____ **Возраст** _____

Физическая культура											Итоговый показатель				
Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способен к самоконтролю, самооценке при выполнении движений	Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге	Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.	Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5 – 3 см) прямо и боком, сохраняет равновесие	Определение скоростных качеств: Владеет навыками бега (на 30 м)	Определение гибкости при наклонах туловища вперёд из положения идя	Определение выносливости при подъёме туловища в сед	Владеет навыками и непрерывного бега в течении 2-3 минут.	Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях), отбивание мяча от пола	Выполняет метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), в движущуюся цель	Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), через длинную скакалку по одному, парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку)	Определение скоростно-силовых качеств: владеет навыками прыжка с места	Окт		Май	
												Кол – во баллов	Уровень сформир - ти	Кол – во баллов	Уровень сформир - ти

ок т	ма й	ок т	май	ок т	май	окт	ма й	окт	ма й	ок т	ма й	о к т	ма й	ок т	ма й	ок т	май	ок т	май	окт	ма й	ок т	ма й				

Уровневые показатели:

Сформирован – 24 -18 баллов Находится в стадии формирования – 17-6 баллов Не сформирован – 5-0 баллов

Тесты для детей подготовительной к школе группы (проводятся в игровой форме).

Тест 1.

Цель: *Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.*

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

Тест 2.

Цель: *Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.*

Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А - Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребёнок без обуви садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный выполняется за 3 с. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев (результат может быть «+» и «- «.

Тест 3.

Цель: *Определить силовую выносливость при подъёме из положения лёжа на спине.*

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 4.

Цель: *Определить силовые и координационные способности.*

Игровое упражнение «Обезьянки»

Дети должны лазать вверх – вниз по гимнастической стенке, перелезть с одного пролёта на другой вправо и влево. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

Качественные показатели:

1. Перекрёстная координация рук и ног
2. Одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек
3. Прямое положение корпуса и головы.

4. Ритмичность движения.

Тест 5.

Цель: *Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.*

Игровое упражнение «Весёлый мяч»

Ребёнок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 6.

Цель:

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров с линиями деления через каждые 50 см. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, выполняет бросок.

Качественные показатели:

1. И.п. стоя вполборота к направлению метания;
2. Наличие замаха;
3. Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
4. Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мяча).

Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест 7.

Цель: *Оценить ловкость в прыжках через скакалку.*

Игровое упражнение «Прыжки через скакалку»

Ребёнок прыгает через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. (Длина скакалки должны быть такой, чтобы её концы доставали до подмышек ребёнка, когда он встаёт обеими ногами на середину и натягивает её).

Тест 8.

Цель: *Определить скоростно- силовые качества в прыжке в длину с места.*

Игровое упражнение «Допрыгни до лисички» (на мате нанесена разметка через каждые 10 см)

За матом на расстоянии 15-20 см разместить несколько ярких предметов и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться).

Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

Качественные показатели:

5. И. п.: полуприсед, руки отведены назад.
6. Энергичное отталкивание двумя ногами.
7. Выпрямление ног, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта.
8. Мягкое приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Тест 9.

Игровое упражнение «Гимнасты»

Цель: *Выявить координационные возможности детей при удержании равновесия.*

Ребёнок встаёт в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди – пытается при этом сохранить равновесие. Время удержания равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Старшая группа (5-6 лет)

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений (старшая группа)

(Образовательная область «Физическое развитие»)

ФИ ребёнка _____ Возраст _____

Физическая культура												Итоговый показатель	
												Окт	Май
Сохраняет правильную осанку, умеет осознанно выполнять движения, сохраняет равновесие в разных позах	Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать напереголки, с преодолением препятствий	Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Выполняет размыкание в колонне, в	Владеет навыками ходьбы и бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)	Определяет скорость их качеств: Владеет навыками бега (на 30 м)	Определяет гибкость и при наклоне туловища вперед из положения идя	Определяет выносливость при подъеме туловища в сед	Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезая с одного пролёта на другой.	Владеет навыками отбивания мяча о землю на месте, с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5-6 м), прокатывая набивных мячей (вес 1 кг)	Владеет навыками метания предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную цель, в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м, (с расстояния 3-4 м)	Владеет навыками прыжков через короткую скакалку, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Определяет скоростно-силовые качеств: владеет навыками прыжка с места		

Цель: *Оценить гибкость при наклонах туловища вперёд из положения сидя.*

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А - Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребёнок без обуви садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный выполняется за 3 с. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев (результат может быть «+» и «- «.

Тест 3.

Цель: *Определить силовую выносливость при подъёме из положения лёжа на спине.*

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 4.

Цель: *Определить настойчивость и выдержку при длительном беге.*

Ребёнок бежит с производительной скоростью, пока сам не остановится («до отказа»)

Тест 5.

Цель: *Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.*

Игровое упражнение «Весёлый мяч»

Ребёнок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 6.

Цель:

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров с линиями деления через каждые 50 см. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, выполняет бросок.

Качественные показатели:

1. И.п. стоя вполоборота к направлению метания;
2. Наличие замаха;
3. Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
4. Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мяча).

Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест 7.

Цель: *Оценить ловкость в прыжках через скакалку.*

Игровое упражнение «Прыжки через скакалку»

Ребёнок прыгает через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. (Длина скакалки должны быть такой, чтобы её концы доставали до подмышек ребёнка, когда он встанет обеими ногами на середину и натягивает её).

Тест 8.

Цель: *Определить скоростно- силовые качества в прыжке в длину с места.*

Игровое упражнение «Допрыгни до лисички» (на мате нанесена разметка через каждые 10 см)

За матом на расстоянии 15-20 см разместить несколько ярких предметов и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Ребёнок встанет у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться).

Измеряется расстояние от линии страта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

Качественные показатели:

- И. п.: полуприсед, руки отведены назад.
- Энергичное отталкивание двумя ногами.
- Выпрямление ног, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта.
- Мягкое приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Тест 9.

Игровое упражнение «Гимнасты»

Цель: *Выявить координационные возможности детей при удержании равновесия.*

Ребёнок встаёт в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди – пытается при этом сохранить равновесие. Время удержания равновесия фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тесты для детей средней группы (проводятся в игровой форме).

Тест 1. Игровое упражнение «Гимнасты»

Цель: *Выявить координационные возможности детей при удержании равновесия.*

1) Ребёнок должен сохранить равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе в течении 5-7 секунд.

2) Ребёнок встаёт в стойку – носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди – пытается при этом сохранить равновесие. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Тест 2.

Цель: *Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.*

Челночный бег 3X 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест 3.

Цель: *Определить силовые и координационные способности.*

Игровое упражнение «Обезьянки»

Дети должны лазать вверх – вниз по гимнастической стенке, перелезть с одного пролёта на другой вправо и влево. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

Качественные показатели:

9. Перекрёстная координация рук и ног
10. Одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек
11. Прямое положение корпуса и головы.
12. Ритмичность движения.

Тест 4.

Цель: *Определить скоростно- силовые качества в прыжке в длину с места.*

1) Игровое упражнение «Допрыгни до лисички» (на мате нанесена разметка через каждые 10 см)

За матом на расстоянии 15-20 см разместить несколько ярких предметов и предложить ребёнку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться).

Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них.

Качественные показатели:

13. И. п.: полуприсед, руки отведены назад.
14. Энергичное отталкивание двумя ногами.
15. Выпрямление ног, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта.

16. Мягкое приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

2) Игровое упражнение «Прыжки с парашютом»

Цель: *Определить координационные способности, волевые проявления.*

Ребёнок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Тест считается выполненным, если ребёнок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

Тест 5.

Цель: *Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.*

Игровое упражнение «Весёлый мяч»

Ребёнок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест 6.

Цель:

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров с линиями деления через каждые 50 см. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, выполняет бросок.

Качественные показатели:

1. И.п. стоя вполоборота к направлению метания;
2. Наличие замаха;
3. Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
4. Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мяча).

Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Тест 7.

Цель: *Оценить ловкость в прыжках через скакалку.*

Игровое упражнение «Прыжки через скакалку»

Ребёнок прыгает через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. (Длина скакалки должны быть такой, чтобы её концы доставали до подмышек ребёнка, когда он встаёт обеими ногами на середину и натягивает её).

Младшая группа (3-4 года)

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений

(Образовательная область «Физическое развитие»)

ФИ ребёнка _____ Возраст _____

Физическая культура												Итоговый показатель			
Сохраняет правильную осанку в положениях: сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног	Действует совместно с другими детьми, соблюдает элементарные правила, ориентируется в пространстве	Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, у круг, находит своё место при построениях	Владеет навыками и ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к пятке другой, по наклонной доске (h – 30-35 см)	Владеет навыками бега с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять, бежать по сигналу в указанное место), бега с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром	Принимает правильное исходное положение в прыжке в длину и высоту с места, умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с	Владеет навыками прыжков длину с места через две линии(расстояние между линиями 25-30 см), в длину с места (расстояние 40 см)	Владеет навыками метания на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м), в вертикальную	Владеет навыками ловли мяча, брошенного педагогом (расстояние 70 – 100 см), бросание мяча об пол, ловля его (2-3 раза подряд)	Владеет навыками лазанья по лесенке – стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м)	Выполняет раннее разученные общеразвивающие упражнения и циклические движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	Окт		Май	
												К	У	К	У
												л – во бал ло в	р о л о – в е н б ь с ф о р м и – т и	о л о в е н б ь с ф о р м и – т и	р о л о в е н б ь с ф о р м и – т и

Тесты для детей младшей группы (проводятся в игровой форме).

Тест 1. Игровое упражнение «Пройди по мостику»

Цель: *Определить координационные способности.*

Ребёнок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см. Тест считается выполненным, если ребёнок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

Тест 2.

Цель: *Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.*

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течении одной минуты. Упражнение выполняется вместе с педагогом, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

Тест 3.

Цель: *Определить силовые и координационные способности.*

Игровое упражнение «Обезьянки»

Дети должны лазать вверх – вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

Тест 4.

Цель: *Определить точность движений.*

Игровое упражнение «Брось – поймай»

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15- 20 см и поймать его. Расстояние между бросающими и ловящими 1,5 м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребёнок поймал мяч 2 раза.

Игровое упражнение «Кто дальше бросит»

Качественные показатели:

7. И. п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая (левая) рука согнута в локте.

8. Замах небольшой поворот вправо (влево).

9. Бросок: с силой.

Тест 5. Цель: *Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваться двумя ногами.*

Игровое упражнение «Допрыгни до погремушки»

Ребёнок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета игрушки, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки. Тест считается выполненным, если из трёх попыток ребёнок дважды сумел достать рукой игрушку.

Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеёк», «Из обруча в обруч» (прыжки в длину с места)

Ребёнок должен перепрыгнуть с места через две линии (расстояние между линиями 25- 30 см).

Качественные показатели:

И. п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

Полёт: ноги слегка согнуты положение рук свободное.

Приземление: мягкое, на обе ноги.

Тест 6.

Игровое упражнение «Прыжки с парашютом»

Цель: *Определить координационные способности, волевые проявления.*

Ребёнок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Тест считается выполненным, если ребёнок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

