

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №101» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №101»)

02- воспитательно-образовательная работа

Дело № 02- 11

Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №101» общеразвивающего вида
для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет

Начато: 30.08.2018

Окончено: _____

Разработчик:
инструктор по ФК
Н.В.Войцеховская

Срок хранения:

5 лет

ст. 324 ВП

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
протокол № 3
от 30.08.2018 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №101»
Е.И. Кейб
Приказ №01-09/89



Дело № 02- 11
Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №101» общеразвивающего вида
для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет

Барнаул, 2018

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2.1	Цель программы	4
1.2.2	Задачи физического воспитания	4
1.2.3	Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются	5
1.3	Принципы построения рабочей программы	5
1.3.1	Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования	6
1.4	Цель и задачи образовательной области «Физическое развитие»	6
1.4.1	Структура занятий	13
1.4.2	Формы организации образовательной области «Физическая культура»	13
1.4.3	Принципы организаций занятий	14
1.4.4	Методы и приемы обучения	15
1.5	Значимые для разработки рабочей программы характеристики	16
1.5.1	Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении	16
1.6	Планируемые результаты	19
1.6.1	Общие показатели физического развития	19
1.7	Целевые ориентиры	22
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	27
2.1	Физическое развитие	27
2.2	Содержание психолого-педагогической работы	37
2.3	Описание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с направлениями развития ребенка области «Физическое развитие»	62
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	52
3.1	Комплекс условий реализации образовательной программы	123
3.2	Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию	124
3.3	Методическое обеспечение образовательной области	125
3.4	Режим двигательной активности	126
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	127
4.1	Краткая презентация Программы	127
	<i>Приложения</i>	129

1. ЦЕЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №101» общеразвивающего вида города Барнаула (далее Рабочая программа) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит устав МБДОУ «Детский сад № 101», основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные стандарты Дошкольного образования, изменения в СанПиН.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

В данной программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

1.2.1 Цель программы:

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

1.2.2 Задачи физического воспитания:

➤ Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).

➤ Приобретение опыта в видах деятельности детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

➤ Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

➤ Овладение подвижными играми с правилами.

➤ Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

➤ Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.2.3 Приоритетными задачами развития и воспитания детей являются:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культур;
2. Целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;
3. Обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации-индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
4. Развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
5. Развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;
6. Пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;
7. Органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;
8. Приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;
9. Приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

1.3 Принципы построения рабочей программы:

1. Полноценного проживания ребенком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенком полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничества с семьей;

6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учета этнокультурной ситуации развития детей.

1.3.1 Структура рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

1. Выделено четыре раздела: целевой, содержательный, организационный, вариативный;
2. Представлено содержание и особенности организации образовательного процесса во всех возрастных группах дошкольного возраста;
3. Дана характеристика особенностей физического развития детей во всех возрастных группах и планируемых результатов освоения;
4. Определены задачи, содержание и результаты образовательной деятельности в дошкольном возрасте и по образовательной области физическое развитие;
5. Описаны особенности организации педагогической диагностики и мониторинга;
6. Определено содержание методических материалов и средств обучения и воспитания, представлены двигательные режимы дня в каждом дошкольном возрасте, планы спортивных праздников, мероприятий, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

1.4 Цель и задачи образовательной области «Физическое развитие»

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Задачи:

1. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
3. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

4. Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

5. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

6. Создавать условия для глубокого и продолжительного сна;

7. Создавать условия активного бодрствования;

8. Поддерживать хороший аппетит;

9. Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду;

10. Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

Конкретизация задач по возрастам:

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

Младшая группа 3-4 года:

1. Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

2. Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причесываться, следить за своим внешним видом;

3. Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

Средняя группа 4-5 лет:

1. Стимулировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом, перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

2. Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

3. Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

Старшая группа 5-6 лет:

1. Учить быстро, аккуратно одеваться раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

2. Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

3. Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой, при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);

4. Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

Подготовительная группа 6-7 лет:

1. Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном;
2. Напоминать о правильном пользовании носовым платком и расческой;
3. Привлекать внимание к внешнему виду;
4. Поощрять проявления детей, связанные самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Младшая группа 3-4 года:

1. Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;
2. Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
3. Учить бережно, относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
4. Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью, осознает необходимость лечения;
5. Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
6. Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа 4-5 лет:

1. Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одевать по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой);
2. Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище;
3. Знакомить с частями тела и органами чувств человека, и их функциональным назначением;
4. Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья;
5. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

Старшая группа 5-6 лет:

1. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

2. Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

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

4. Знакомить с правилами ухода за больными.

Подготовительная группа 6-7 лет:

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

Младшая группа 3-4 года:

1. Учить энергично, отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;

2. Поощрять проявление ловкости в челночном беге;

3. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Средняя группа 4-5 лет:

1. Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;

2. Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;

3. Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м;

Старшая группа 5-6 лет:

1. Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

2. Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

3. Учить метать предметы правой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

Подготовительная группа 6-7 лет:

1. Учить 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;

2. Учить 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;

3. Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

Младшая группа 3-4 года:

1. Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

2. Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

3. Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление;

4. Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа 4-5 лет:

1. Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась, прямо не опуская головы;

2. Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

3. Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставными и чередующимся шагами;

4. Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться, подпрыгивая на одной ноге;

5. Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);

6. Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

7. Развивать чувство ритма (усеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

Старшая группа 5-6 лет:

1. Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

2. Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

3. Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, выполнять повороты направо, налево, кругом;

4. Привлекать к участию в спортивных играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная 6-7 лет:

1. Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

2. Закреплять умение перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;

3. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

4. Способствовать формированию правильной осанки;

5. Привлекать к участию в спортивных играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Младшая группа 3-4 года:

1. Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

2. Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

3. Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

4. Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);

5. Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Средняя группа 4-5 лет:

1. Способствовать проявлению активности и инициативности ребенка в подвижных играх;

2. Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;

3. Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

Старшая группа 5-6 лет:

1. Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

2. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

3. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

4. Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

Подготовительная группа 6-7 лет:

1. Привлекать к участию в играх с элементами спорта;
2. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр;
3. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
4. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям.

Перечень основных видов организационной образовательной деятельности. Образовательная область «Физическая культура»

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги, состязания Проектная деятельность	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения

Образовательная область «Здоровье»	
Формы образовательной деятельности	
Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей	
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые
Формы работы	
Игра Ситуационный разговор Беседа Рассказ Интегративная деятельность Проблемная ситуация Проектная деятельность Тематический досуг	Во всех видах самостоятельной деятельности детей

1.4.1. Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.4.2 Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по шведской стенке и др.

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

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

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

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

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

- Бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с - средние, старшие и подготовительные группы;
- Челночный бег;
- Прыжки в длину с места;
- Бросания мяча педагогу и ловля его (младшая группа);
- Метание мяча на дальность (удобной рукой);
- Метание мяча в цель;
- Подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);
- Подъем туловища из положения лежа на спине;
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- Отбивание мяча удобной рукой;
- Прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

1.4.3. Принципы организаций занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МАДОУ ДС осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4.4 Методы и приемы обучения:

Наглядные:

✓ Наглядно-зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

✓ Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- ✓ Объяснения, пояснения, указания;
- ✓ Подача команд, распоряжений, сигналов;
- ✓ Вопросы к детям и поиск ответов;
- ✓ Образный сюжетный рассказ, беседа;
- ✓ Словесная инструкция;
- ✓ Слушание музыкальных произведений;

Практические:

✓ Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- ✓ Выполнение упражнений в игровой форме;
- ✓ Выполнение упражнений в соревновательной форме;
- ✓ Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.5 Значимые для разработки рабочей программы характеристики

1.5.1 Возрастные особенности психофизического развития детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условия семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возрастные особенности психофизического развития детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

К четырем годам средний вес ребенка составляет 15,5-16,0 кг, рост -100 см.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребенка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание еще очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребенок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребенка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребенку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно-образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребенок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребенок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые выполняют то, что он еще не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребенок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвертого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребенка. К пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54 см.

В развитии основных движений происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно-ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры, они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определенным объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребенок нуждается во все более сложных занятиях.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21.8, окружность грудной клетки 56-57 см. педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речи произношения. Улучшить физическое состояние ребенка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей:

1. Скелет ребенка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета - изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести-семи годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести-семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной

деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функций внешнего дыхания. Положительная динамика функций дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребенка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты вырастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

1.6 Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

1.6.1 Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

1.6.2 Младшая группа

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
6. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление, выполнять задания педагога: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием педагога.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

1.6.3 Средняя группа

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;

7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года дети умеют:

- Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадку зала;
- Быстро сменяют положение тела и направление;
- Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, удерживая равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т.д., при этом необходима страховка со стороны педагога.

1.6.4 Старшая группа

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу шестого года дети умеют:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), в обозначенное место с высоты 30 см, в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), через короткую и длинную скакалку;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

1.6.5 Подготовительная группа

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
3. Овладение основными видами движения;
4. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места 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 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 упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

1.7 Целевые ориентиры

- Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.
- Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

- Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

- Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

- В программе «От рождения до школы», так же, как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними, эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаши и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания, стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении, проявляет навыки опрятности.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости и жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)), имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- Владеет активной речью, включенной в общение, может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых, знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях, появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку, эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра, проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др., способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается решить конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слушать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре, владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться

разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки и слова, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей, склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет, знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математике, истории и т.п., способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания, положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо, проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Физическое развитие

Нововведения в системе современного физического воспитания связаны с введением ФГОС ДО, определяющего цели, задачи и содержание физического развития дошкольников в условиях дошкольного учреждения. Их можно дифференцировать на два тематических модуля «Здоровье» и «Физическая культура»

Система воспитательно-образовательной работы по образовательной области «Физическое развитие»

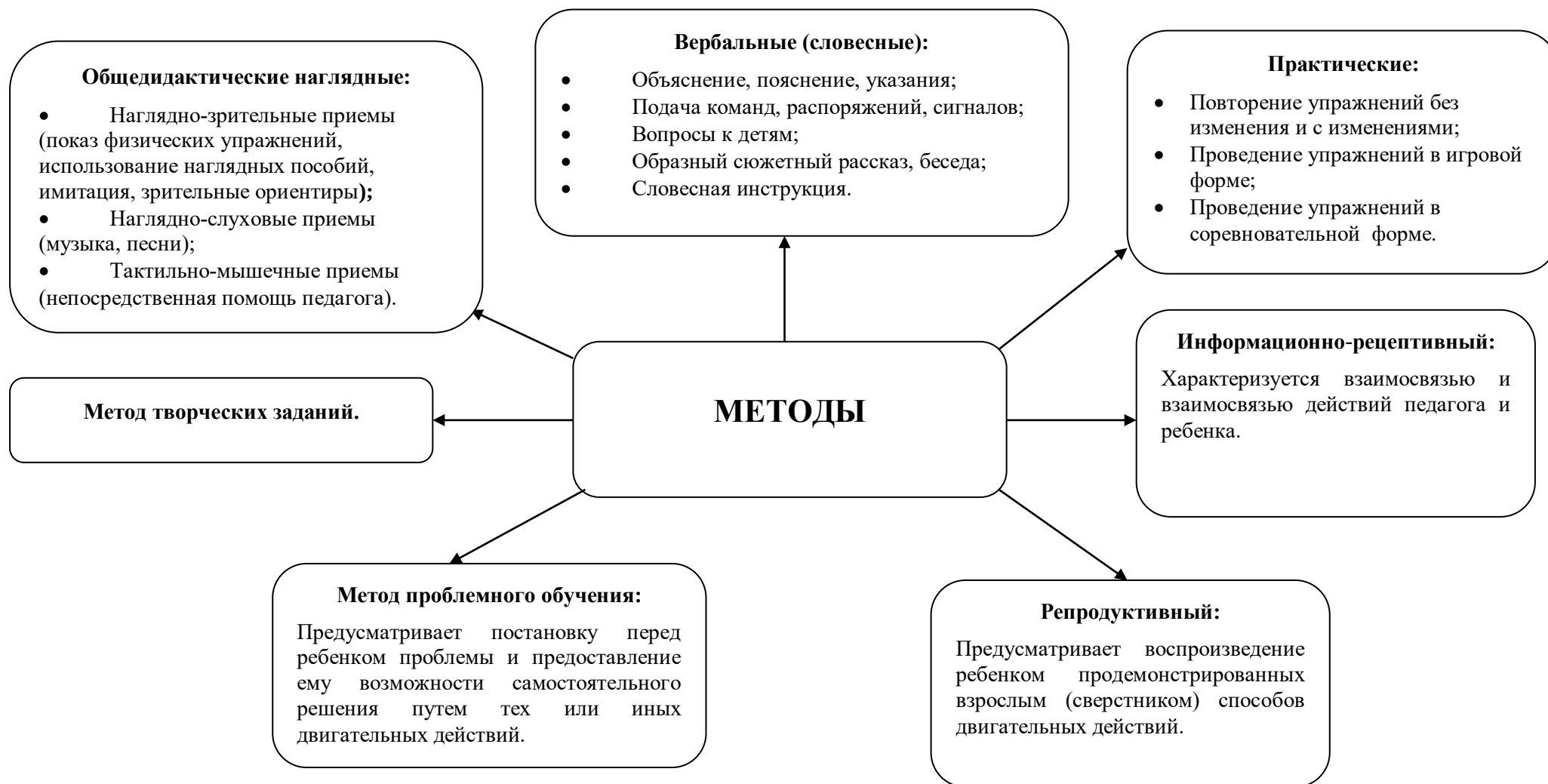
Образовательная область «Физическое развитие»		
Цель: воспитание здорового, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.		
Задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО		
Приобретение опыта в следующих видах деятельности: - двигательной, направленной на развитие силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости; - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; - связанных с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в сторону, метание, лазание).	Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.	
	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	
	Становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	
Задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития		
Оздоровительные задачи:	Воспитательные задачи:	Образовательные задачи:
- Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов	- Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях; - Воспитание	- Формирование двигательных умений и навыков; - Развитие психофизических качеств (быстроты,

позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата); - Развитие гармоничного телосложения (развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов.	умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, - Приобретение грации, пластичности, выразительности движений; - Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.	силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); - Развитие двигательных способностей функции равновесия, координации движений).
Принципы физического развития		
Общепедагогические		Специальные
Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт) Направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.		Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.
Принцип активности Предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности, творчества		Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха Направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
Принцип систематичности и последовательности Означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение.		Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующий воздействие Выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.
Принцип повторения Предусматривает формирование двигательных навыков и		Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок

динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.	Выражает зависимость динамики нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.
Принцип постепенности Означает постепенное наращивание физических нагрузок.	Принцип всестороннего и гармоничного развития личности Выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.
Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.	Принцип оздоровительной направленности Решает задачи укрепления здоровья ребенка.
Принцип доступности и индивидуализации Означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.	Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения









**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»:
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

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

«Медико-профилактические технологии»:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников;
- Организация контроля питания детей;
- Физического развития дошкольников;
- Закаливания;
- Организация профилактических мероприятий;
- Организация обеспечения требований СанПиНов;
- Организация здоровьесберегающей среды;

«Медико-профилактические технологии»:

- Развитие физических качеств, двигательной активности;
- Становление физической культуры детей;
- Дыхательная гимнастика;
- Массаж и самомассаж;
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность

Комфортная
организация
режимных ..

Оптимальный
двигательный
режим

Правильное
распределение
интеллектуальных и

Доброжелательный
стиль общения
взрослого с детьми

Целесообразность
в применении
приемов и методов

Использование
приемов
релаксации в

Создание условий
для самореализации

Учет
гигиенических
требований

Бережное отношение
к нервной системе
ребенка

Учет индивидуальных
особенностей и
интересов детей

Предоставление
ребенку свободы
выбора

Создание условий для
оздоровительных
режимов

Ориентация на зону
ближайшего
развития

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»:
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Технологии сохранения и
стимулирования здоровья:**

- Фитбол-гимнастика;
- Ритмопластика;
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Различные гимнастики.

**Технологии обучения здоровому
образу жизни:**

- Физкультурные занятия;
- Проблемно-игровые занятия;
- Коммуникативные игры;
- Занятия из серии «Здоровье»;
- Самомассаж;
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Различные гимнастики.

Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка (необходимый минимум)

Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственные
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на участках сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Старший воспитатель, воспитатели групп, инструктор по физической культуре
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитание волевого (произвольного) внимания через овладение умением выполнять правила игры.	Знание правил игры	Воспитатели групп
Движение под музыку	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку.	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель

Утренняя гимнастика или гимнастика после сна	Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности бодрствования через движения.	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в спальне места для проведения гимнастики.	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре.
--	---	---	---

2.2 Содержание психолого-педагогической работы

2.2.1 Младшая группа (3-4 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

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

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представления 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. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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 и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей.

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

- Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазания, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движения.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину вовремя лазания. Закреплять умение ползать.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

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

- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагивание через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег

- Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную;

- Бег с выполнением задания (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место);

- Бег с изменением темпа (в медленном темпе в течении 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, метание, 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, лазание.

- 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.

- Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением в перед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними;

- Прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;

- Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую);

- Через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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, обхватить колени руками.

- Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

- Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

- Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

- Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

- Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Развитие игровой деятельности.

Подвижные игры.

- Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

- Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

2.2.2 Средняя группа (4-5 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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 и «физическом совершенствовании»;

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей закаливанию организма и совершенствованию его функций.

- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух,

солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

- Организовывать и проводить различные подвижные игры.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

- Дать представления о необходимых телу человека веществах, витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

- Развивать умение заботиться о своем здоровье.

- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Формировать правильную осанку.

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп.
- Ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).
- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).
- Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение в равновесии.

- Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии.
- Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).
- Ходьба по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагивание через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).
- Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).
- Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.
- Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне (по одному, по двое).
- Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.
- Непрерывный бег в медленном темпе в течении 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, лазание.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой.

- Ползание 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.
- Лазание 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).
- Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м).
- Прыжки 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.
- Прыжки 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).
- Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой.
- Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, 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).

- Переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой).

- Сидя поднимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

- Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

- Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок.

- Выполнять притопы.
- Полуприседания (4-5 раз подряд).
- Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.
- Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.
- Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

- Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Народные игры: «У медведя во бору» и другие.

2.2.3 Старшая группа (5-6 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознано выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см);
- По наклонной доске прямо и боком, на носках.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.
- Ходьба по наклонной доске вверх на носках, боком (приставным шагом).
- Кружение парами, держась за руки.

Бег.

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

Ползание и лазание.

- 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.

- Ползание на животе, подтягиваясь руками.
- Перелезание через несколько предметов подряд.
- Пролезание в обруч разными способами.
- Лазание 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.
- Прыжки 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.
- Прыжки 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).
- Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см).
- Прыжки в высоту с разбега (30-40 см).
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

- Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;

- Перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

- Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.

- Повороты на право, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

- Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.

- Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову;

- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно;

- Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

- Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

- Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине;

- Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.
- Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

- Поднимать прямые ноги вперед (махом).

- Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

- Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их.

- Перекладывать, передвигать их с места на место.

- Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола.

- Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди.
- Вести мяч правой, левой рукой.
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

- Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
- Обводить мяч вокруг предметов.
- Закатывать мяч в лунки, ворота.
- Передавать мяч ногой друг другу в парах.
- Отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

- Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении.
- Закатывать ее в ворота.
- Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори ясно!» и др.

2.2.4 Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

- Учить активному отдыху.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

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

- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту разбега.

- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра).
- Ходьба широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок.
- Ходьба в полу приседе.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
- Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
- Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мешочком на спине.
- Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки.
- Поднимая прямую ногу и делая над ней хлопок.
- Ходьба 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 колено, с захлестом голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.
- Бег в колонне по одному, по двое.
- Бег 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 течении 2-3 минут.

- Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой.

- Челночный бег 3-5 раз по 10 м.

- Бег на скорость: 30 м и примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазание.

- Ползание на четвереньках по бревну, скамейке.
- Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

- Пролезание в обруч разными способами.

- Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

- Лазание по гимнастической стенке с изменениями темпа, сохранением координации движений, использование 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.

- Прыжки с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатыми 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.

- Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

- Прыжки с высоты 40 см.

- Прыжки в длину с места (около 100 см).

- Прыжки в длину с разбега (180-190 см).

- Прыжки 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).

- Перебрасывание из положения сидя ноги скрестно.
- Перебрасывание через сетку.
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его 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).

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать 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), в перед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.
- Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
- Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

- Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Опускать и поворачивать голову в стороны.
- Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы)
- В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении;
- Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
- Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.
- Прогибаться, лежа на животе.
- Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.
- Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается на пол).
- Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене.
- Поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой.
- Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь).
- Приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.
- Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной).
- Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.
- Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве).

- Вести шайбу клюшкой, не отрывая от шайбы.
- Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.
- Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.
- Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).
- Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон.

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

Подвижные игры.

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

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

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

С ползанием и лазанием. «Перелет птиц», «ловля обезьян».

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

2.3 Описание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с направлениями развития ребенка области «Физическое развитие».

2.3.1 Годовой план-график ООД по физической культуре инструктора по физической культуре Войцеховской Н.В.

Условные обозначения:

О	Обучение.
П	Повторение, упражнение.
З	Закрепление.
К	Контрольные упражнения.

Годовой план-график ООД по физической культуре

№	Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
		Основные виды движений																																			
Младшая группа																																					
I. Ходьба и бег																																					
1.	Ходьба в заданном темпе	О																																			
2.	Ходьба всей группой в прямом направлении		О		П																																
3.	В колонне по одному небольшими подгруппами			О																							П		3								
4.	Ходьба по кругу					О		П							П		П				3				3		3				3						
5.	Ходьба с остановкой по сигналу педагога						О												П								П										
6.	Ходьба с выполнением заданий педагога по сигналу во время ходьбы и бега								О		П		3									П		3									3				
7.	Ходьба в чередовании по сигналу педагога									П		3																									
8.	В колонну по одному с выполнением перешагивания через предметы.																		П		П					3								3			
9.	Ходьба врассыпную с использованием всей площади зала										П				П				П		3					П		3					3	3			
10.	Ходьба между предметами, не задевая их															О																					
11.	Ходьба по доске свободно балансируя руками													П																							
12.	Ходьба парами																О		П							П											
13.	Ходьба переменным шагом через рейки лестницы																							П													
14.	Ходьба с высоким																											П									

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1.	С бегом и ходьбой		П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П		
2.	С прыжками		П	П	П						П	П	П			П		П	П	П	П			П		П	П	П	П	П	П	П	П	П	П		
3.	На равновесие	П												П		П	П							П			П	П			П			П			
4.	На развитие внимания	П			П	П	П	П	П	П			П	П	П			П	П					П	П	П	П	П	П	П			П	П	П	П	
5.	С мячом, с обручем	П	П	П	П	П	П	П	П		П	П														П			П		П	П			П	П	
6.	С элементами метания			П		П			П				П	П		П	П	П		П	П	П	П		П	П		П		П				П		П	
7.	С построениями и перестроениями	П	П								П	П								П												П	П				
VII. Контрольные упражнения																																					
1.	Бег 30 м		К																														К				
2.	Челночный бег 5Х6 м			К																														К			
3.	Метание мяча в вертикальную цель (кол-во раз из 5 попыток)			К																															К		
4.	Метание мяча на дальность (м)		К																														К				
5.	Прыжки в длину с места (см)				К																															К	
6.	Отбивание мяча удобной рукой (кол-во раз за 30 сек)				К																															К	
7.	Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз за 30 сек.)			К																																К	
8.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)				К																																К
Старшая группа																																					
I. Ходьба и бег																																					
1.	Ходьба и бег в колонну по одному	П		П		П	П		П	П	П	П	П					П				П				П				П			П	П			
2.	Ходьба и бег врассыпную	П								П			П	П		П	П	П		П		П	П			П	П	П	П		П				П		
3.	Ходьба и бег между предметами		П									П							П				П				П			П		П				П	
4.	Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы		П			П			П																												
5.	Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба выпадами			П						П																							П			П	
6.	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу педагога				О			П				П															П									П	

7.	Равномерный бег до 1- 1,5 минут					П													П			П	П	П		П		П		П	П						
8.	Поворот по сигналу во время ходьбы					О		П														П															
9.	Ходьба и бег с перешагиванием через бруски					П																															
10.	Бег врассыпную с остановкой по сигналу						П																														
11.	Бег в колонну по одному между предметами, «Змейкой»								П	П	П		П			П		П			П						П		П								
12.	Ходьба и бег с изменением направления движения									П								П																			
13.	Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры									П																								П			
14.	Ходьба с остановкой по сигналу									П		П			П														П								
15.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону												П		П		П				П			П													
16.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу педагога																П											П									
17.	Ходьба и бег по кругу держась за шнур															О		П									П										
18.	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове																						О														
19.	Ходьба с перестроением в пары и обратно																									П					П						
20.	Бег 30 м	П	П	К	К																						П	П					П	П	К	К	
II. Равновесие																																					
1.	Ходьба по гимнастической скамейке	О								П						П															П						
2.	Ходьба по канату боком приставным шагом			П																			П							П						П	
3.	Перешагивание через бруски с мешочком на голове				П												П								П				П								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

VI. Подвижные игры

[illegible]

VII. Контрольные упражнения

[illegible]

[illegible]

[illegible]

IV. Метания

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

**2.3.2 Перспективный план – Система образовательной работы с детьми инструктора
по физической культуре МБДОУ « Детский сад №101»**

Группы	1 блок ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ	2 блок ФОРМЫ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ С ДЕТЬМИ						
	Учебная нагрузка (виды и количество занятий в неделю)	Свежий воздух	Утренняя гимнасти ка	Игровая деятельность	Вечера развлечений	Праздни ки	Студии, секции, кружки	Другие формы работы
	Физкультура							
Младшая группа (3-4 года)	-Ф/к занятия в зале 2 раза в неделю по 15 минут; ИТОГО: 2 занятия в неделю.	Занятие на свежем воздухе 1 раз в неделю по 15 минут. ИТОГ: 1 занятие в неделю	Ежедневно 5-6 минут	- сюжетно- ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные.	Физкультурное развлечение 1 раз в месяц 15-20 минут	2 раза в год, длительн остью 25 мин.	Дополнитель ные занятия	Закаливающие мероприятия
Средняя группа (4-5 лет)	-Ф/к занятия в зале 2 раза в неделю по 20 минут; - ИТОГО: 2 занятия в неделю	Занятие на свежем воздухе 1раз в неделю по 20 мин ИТОГО: 1 занятие в неделю	Ежедневно 6-8 минут	- сюжетно- ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные; - динамические; - спортивные	Физкультурное развлечение 1 раз в месяц 20 - 25минут	2 раза в год,длите льностью 45 мин(зимн ий и летний)	Дополнитель ные занятия	- закаливающие мероприятия; - обучениеприем ам самомассажа и точечного массажа; - привитие навыков здорового образа жизни.

Старшая группа (5-6 лет)	-Ф/к занятия в зале 2 раза в неделю по 25 минут; ИТОГО: 2 занятия в неделю	Занятие на свежем воздухе 1 раз в неделю по 25 мин ИТОГО: 1 занятие в неделю	Ежедневно 8-10 минут	- сюжетно-ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные; - динамические, - спортивные	Физкультурное развлечение 1 раз в месяц 25 – 30 минут	2 раза в год, длительностью до 60 мин	Дополнительные занятия.	- закалывающие мероприятия; - обучение приемам самомассажа и точечного массажа; - привитие навыков здорового образа жизни.
Подготовительная группа	-Ф/к занятия в зале 2 раза в неделю по 30 минут; ИТОГО: 2 занятия в неделю	Занятие на свежем воздухе 1 раз в неделю по 30 мин ИТОГО: 1 занятие в неделю	Ежедневно 10-12 минут	- сюжетно-ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные; - динамические, - спортивные	Физкультурное развлечение 1 раз в месяц 40 минут	2 раза в год, длительностью 60 мин	Дополнительные занятия	- закалывающие мероприятия; - обучение приемам самомассажа и точечного массажа; - привитие навыков здорового образа жизни.

2.3.3 Комплексное-тематическое планирование ООД по физической культуре

2.3.3.1 Младшая группа

Месяц	Задачи занятий 1-й недели		Задачи занятий 2-й недели		Задачи занятий 3-й недели		Задачи занятий 4-й недели	
Сентябрь	№	Занятия 1-2	Занятия 3-4		диагностика 5-6		диагностика 7-8	
	Задачи	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности «между двух линий». Подвижная игра «Найди себе пару»	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Подвижная игра «Догони меня»					
Октябрь	№	Занятия 9-10	Занятия 11-12		Занятия 13-14		Занятия 15-16	
	Задачи	Учить детей соблюдать указанное направление вовремя ходьбы и бега, приучить бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. Подвижная игра «В гости к куклам»	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать. Подвижная игра «Самолёты»		Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. Подвижная игра «Бегите ко мне»		Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из – за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Подвижная игра: «Догони мяч».	
Ноябрь	№	Занятия 17-18	Занятия 19-20		Занятия 21-22		Занятия 23-24	
	Задачи	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание надальность из – за головы, способствовать развитию чувств равновесия и координации движения. Подвижная игра: «Догони мяч».	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, ждать сигнала для движений. Подвижная игра: «Через ручеек».		Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. Подвижная игра «Солнышко и дождик».		Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучить соблюдать определенное направление. Подвижная игра «Поезд»	

Декабрь	№	Занятия 25-26	Занятия 27-28	Занятия 29-30	Занятия 31-32
	Задачи	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке развивать внимание и координацию движения. Подвижная игра «Птички в гнездышках».	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Подвижная игра «Кто тише»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство взаимовыручки, воспитывать дружеские взаимоотношения. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
Январь	№	Занятия 33-34	Занятия 35-36	Занятия 37-38	Занятия 39-40
	Задачи	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. Подвижные игры «Воробышки и автомобиль»	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. Подвижные игры «Птички в гнездышках»	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из – за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе. Подвижные игры «Жуки»

Февраль	№	Занятия 41-42	Занятия 43-44	Занятия 45-46	Занятия 47-48
	Задачи	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности ловкости и умению дружно играть. Подвижная игра «Кот и мышки»	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Подвижная игра «Догони меня»	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу. Подвижная игра «Догони меня»,	Учить детей ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Подвижная игра «Поезд»

Март	№	Занятия 49-50	Занятия 51-52	Занятия 53-54	Занятия 55-56
	Задачи	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Подвижная игра: «Кошка и мышки»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгать с нее, закреплять умение бросать на дальность из –за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия Подвижная игра: « Кошка и мышки»	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Подвижная игра: «Пузырь»	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Подвижная игра: « Солнышко и дождик»
Апрель	№	Занятия 57-58	Занятия 59-60	Занятия 61-62	Занятия 63-64
	Задачи	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Упражнять детей в прыжках в длину с места , повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Подвижная игра «Мой веселый и звонкий мяч»	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движения. Подвижная игра «Пузырь»	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
Май	№	Диагностика 65-66	Диагностика 67-68	Занятия 69-70	Занятия 71-72
	Задачи			Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Закреплять умение у детей катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»

2.3.3.2 Средняя группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.				
ОРУ	С флажками	С мячом	диагностика	диагностика	
Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями			
Подвижные игры	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики <u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. <u>Познание:</u> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. <u>Музыка:</u> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. <u>Труд:</u> учить готовить инвентарь перед началом проведения занятия
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке(высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1. Прыжки через брусок 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки через шнур 4. Метание мешочков в цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу 3. Прыжки-перепрыгивание из обруча обруч на двух ногах. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Перебрось - поймай»	«Кот и мыши»	«Автомобили»	
III часть	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Автомобили» поехали в гараж	

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом	
Основные виды движений	1. Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3. Лазанье под дугу поточным способом. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	1. Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба подоске, с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубикам. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40 см., с мячом в руке. 5. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.	1. Ходьба по шнуру(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру(по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Салки»	Самолёты	
III часть	«Угадай где спрятано»	«Угадай, кто позвал»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Летает, не летает»	

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой. Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом	
Основные виды движений	1. Прокатить мяч в1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры(20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 5. Прокатывание мячей между предметами.	1. Прыжки со скамейки(20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки(25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	
Подвижные игры	«Карусели»	«Поезд»	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	
III часть	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Найдём цыплёнка»	«Летает, не летает»	

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Тру: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками	
Основные виды движений	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше	1.Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу . 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1.Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 5.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	
III часть	Ходьба по ребристой доске(босиком)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: учитьприкрывать рот платкомпри кашле и обращатьсяк взрослым призаболевании. Труд: учить самостоятельно готовить иубирать местопроведения занятий иигр. Социализация: формировать навыкиоценки поведения своегои сверстниковво время проведения игр. Познание: учитьопределять положение предметов впространстве поотношению к себе:впереди-сзади, вверху-внизу
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн. палкой	
Основные виды движений	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. 3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.	1. Ходьба по скамейке с поворотом. 2. Прыжки через бруски. 3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. 5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге	1.Перебрасывание мячейдруг другу 2.Ползание по скамье начетвереньках. 3. Метание мешочков ввертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногахмежду предметами. 5. Ползание по скамье сопорой на ладони иколени.	1. Ползание по скамье с опоройна ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая черезнабивные мячи, с высокимподнимание колен. 3.Ползание по гимнастическойскамейке на ладонях и ступнях 4. Ходьба по скамейке бокомприставным шагом, руки напоясе. 5.Прыжки на правой и левойноге, используя взмах рук	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Котята и щенята»	«Перелёт птиц»	«Перелёт птиц»	
III часть	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба на месте, спродвижением вправо,влево, вперёд, назад	Ходьба в колоннепо одному	

Март

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: формироватьнавык оказания первойпомощи при травме. Безопасность: учитьсоблюдать правилабезопасности при выполнении прыжков в длину с места и черезкубики, ходьбы и бегапо наклонной доске. Коммуникация: поощрять речевуюактивность детей впроцессе двигательнойактивности, приобсуждении правилигры. Познание: рассказыватьо пользе здоровогообраза жизни,расширять кругозор
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу);с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками	
Основные виды движений	1. Ходьба на носкахмежду предметами,поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух ногахчерез шнур справа,слева. 3. Ходьба и бег понаклонной доске. 4. Прыжки на двух ногахчерез 5-6 шнуров	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячачерез шнур 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мячачерез шнур двумя рукамииз-за головы. 5.Прокатывание мяча другдругу	1.Прокатывание мячей междупредметами. 2. Ползание по гимнастическойскамейке на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей междупредметами. 4. Ползание по гимнастическойскамейке на ладонях и коленяхс мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке смешочками на голове	1. Ползание погимнастической скамейке наладонях и ступнях 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногахчерез шнуры. 4. Лазание по гимнастич.стенке с передвиж.по третьейрейке. 5. Ходьба по доске на носках 6.Прыжки на двух ногахчерез шнуры.	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»	
III часть	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колоннепо одному	«Найдём зайку»	

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов различными способами в цель. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Чтение: подобрать стиха на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по доске с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки в длину с места.	
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
III часть	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Май

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. Безопасность: учиться соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	диагностика	диагностика	Без предметов	С кубиком	
Основные виды движений			1. Ходьба по гимнастической доске на полу 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Прыжки в длину с места через шнуры.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки зажав мяч между коленками 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Карусель»	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	
III часть	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	Ходьба в колонне по одному	«Найдём зайку»	

2.3.3.3 Старшая группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: проводить комплекс закаливающихпроцедур (воздушные ванны);формировать гигиенические навыки:приучать детей к мытью рук прохладнойводой после окончания физическихупражнений и игр; аккуратно одеватьсяи раздеваться; соблюдать порядок всвоем шкафу Социализация: Побуждать детей ксамооценке и оценке действий Безопасность: формировать навыкибезопасного поведения при выполнениибега, прыжков, подбрасывании мяча,проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевуюактивность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользусоблюдения режима дня Труд: убирать спортивный инвентарьпри проведении физ. упр Познание: формировать навыкорентировки в пространстве.
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал«Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в тризвена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	диагностика	диагностика	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке(высота – 15см) 2. Прыжки на двух ногахмежду предметами. 3. Перебрасывание мячадруг другу двумя рукамииз-за головы	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах«Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подпрыгивание на месте на двух ногах«Достань до предмета». 4.Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, напредплечьях и коленях. 5. Прокатывание мяча друг другу.			
Подвижные игры	«Ловишки»	«Пробеги тихо»	«Ловишки»	«Ловишки»	
III часть	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры
Части занятия					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С большим мячом	С обручем	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Подлезание под шнур прямо и боком 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Подлезание под дугу прямо и боком 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур в группировке 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 4. Прыжки на двух ногах ч/з кегли 5. Подлезание под шнур в группировке.	1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч-з кубики 4. Прыжки на двух ногах через скамью	1. Бег со средней скоростью. 2. Перешагивание и пролезание под дугу. 3. Бег со средней скоростью. 4. Перепрыгивание через кольца с перешагиванием дугу.	
Подвижные игры	«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Резвый мешочек»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бег в рассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С кубикми	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Пролезание в обруч снизу. 2. Ходьба боком мешочком на голове 3. Пролезание в обруч прямо. 4. Прокрутка обруча на талии	1. Прыжки через скалку до кеглей 2. Спрыгивание с скамеек из положения присев	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание с скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Кому флажок»	«Летает не летает»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	1. Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 3. Пропалзывание под скамью 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба боком через кубики.	
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Летает не летает»	«Хитрая лиса»	
III часть	«Сделай фигуру»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о польземассажа стопы, учить детейходить босикомпо ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждатьпользу массажа и самомассажаразличных частей тела,формировать словарь. Труд: учить правильноподбирать предметы длясюжетно-ролевыхи подвижных игр. Социализация: формироватьумение владеть способомролевого поведения в игре исчитаться с интересамитоварищей. Познание: формировать умениедвигаться в заданномнаправлении, используясистему отсчёта. Музыка: учить
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, составкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С кубиком	С большим мячом	С лентой	С обручем	
Основные виды движений	1.Ходьба друг за другом скуб.на голове по кругу 2. Перешагивание черезкубики. 3. Бег и ходьба междукубиками. 4. Ходьба друг за другом скуб.на голове по кругу 5.Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба междукубиками.	1. Перебрасывание мячадруг другу. 2.Ходьба с перешагиваниемчерез мячи 3. Перебрасывание мячадруг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком наголове.	1. Лазание погимнастической стенке спереходом на другойпролет. 2.Ходьба по скамье 3. Лазание погимнастической стенке спереходом через ряд 4.Ходьба боком по гимн.стенке 5.Прыжки на одной идвух ногах	1.Ходьба по наклоннойдоске. 2.Перепрыгивание черезбруски. 3.Забрасывание мяча вкорзину. 4.Бег по наклонной доске. 5.Прыжки через брускибоком. 6.Забрасывание мяча вкорзину	
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	
III часть	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	

					выполнять движения, отвечающие характеру музыки
--	--	--	--	--	---

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С палкой	Без предметного скамье	Без предметов	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Подлезание под дугу, не касаясь пола 4.Прыжки в длину с места 5.Ползание на четвереньках 6. Перебрасывание малого мяча в руки.	1. Метание мешочков в цель 2.Подлезание под палку 3.Перешагивание через шнур 4. Метание мешочков в цель 5.Поозание по гимнаст. скамье 6.Ходьба на носках между кеглями	1. Влезание на гимнаст.стенку 2.Ходьба по гимнаст. скамье 3.Прыжки с ноги на ногу 4.Влезание на гимнаст.стенку 5.Ходьба по гимнаст. скамье 6.Прыжки с ноги на ногу между предметами 7.Подбрасывание и ловля мяча	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу 4. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 5.Перебрасывание мяча сотскоком от пола	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	«Петя Петушок»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Март

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых подвижных игр
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	С обручем	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ползание по скамье по медвежьему 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание по скамье по медвежьему 5. Ходьба по скамье боком 6. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, хлопками перед собой 2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 3. Ходьба по ограниченной поверхности боком, хлопками перед собой 4. Прыжки через шнур на одной ноге.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Метание в вертикальную цель	
Подвижные игры	«Карусели»	«Ловишки»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых подвижных игр
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	С лентой	С мячом	С кубиками	С обручем	
Основные виды движений	1. Прыжки через короткую ленту на месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки через короткую ленту на месте 5. Прокатывание обруча друг другу 6. Пролезание в обруч	1. Броски мяча в корзину 2. Прыжки с мячом между коленями 3. Броски мяча в корзину 4. Перепрыгивание через мячи	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке спереходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Ходьба в колонне по одному	

Май

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых подвижных игр
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	диагностика	диагностика	Без предметов	Со скакалками	
Основные виды движений			1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
Подвижные игры	«Быстрые метки»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

2.3.3.4 Подготовительная группа

Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня Труд: убирать сп. инвентарь при проведении физ. упр Познание: формировать навык ориентировки в пространстве
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.				
ОРУ	С малым мячом	С флажками	диагностика	диагностика	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 3. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 5. Прыжки на двух ногах между предметами.			
Подвижные игры	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: ; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: проводить игры и упражнения под музыку
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С мячом	С палкой гимнастической	Без предметов	С обручем	
Основные виды движений	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание по гимнастич. скамье на животе. 3. Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом. 4. Подбрасывание одной и ловля другой. 5. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье в обруч правым и левым боком. 5. Ходьба боком через набивные мячи 6. Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Ведение мяча между кеглями 4. Ходьба по скамейке боком 5. Ходьба с мешочком на голове	1. Прыжки вверх на мат. 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4. Прыжки с высоты 40 см на мат. 5. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. 6. Лазанье в обруч.	
Подвижные игры	«Удочка»	«Не попадись»	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов на скамье	С мячом	Без предметов	С косичкой	
Основные виды движений	1. Прыжки прямо, зажав мяч. 2. Прокатывание мяча под дугу. 3. Прыжки между кеглями, зажав мяч. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Ходьба по скамье.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2. Прыжки на одной ноге между предметами. 3. Ходьба по скамье хлопками 4. «Проползи не урони» 5. Прыжки на на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по скамье с предметом на голове.	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча в даль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.	
Подвижные игры	«Удочка»	«Удочка»	«Воробьи-вороны»	«Хитрая лиса»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. Социализация: формировать навыки королевского поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физической формы и убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Части занятия					
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание на четвереньках, между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ползание на четвереньках, между предметами. 5. Прыжки со скамьи на мат	1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнаст. стенке в сторону 3. Ходьба боком по скамье 4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом сбоков 5. Лазанье по стенке	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Эхо»	«Воробьи - вороны»	«Хитрая лиса»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о польземассажа стопы, учить детейходить босикомпо ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждатьпользу массажа и самомассажа различных частей тела,формировать словарь. Труд: учить правильноподбирать предметы длясюжетно-ролевыхи подвижных игр. Социализация: формироватьумение владеть способомролевого поведения в игре исчитаться с интересамитоварищей. Познание: формировать умениедвигаться в заданномнаправлении, используясистему отсчёта. Музыка: учить
Части занятия					
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	С косичками	
Основные виды движений	1.Ходьба сперешагиванием иперепрыгиванием палок 2. Ходьба по гимн. Скамье 3. Ходьба сперешагиванием иперепрыгиванием палок 4. Ходьба по гимн. Скамьерики за головой 5.Ходьба по кругу спалкой	1. Прыжок в длину с места 2. «Ласточка» 3. Ползание начетвереньках, подталкиваяголовой набивной мяч 4. Прыжок в длину с места 5. «Мост» 6.Катание мяча в воротасидя на полу	1. Подлезание под шнурбоком, не касаясь рукамипола. 2. Подбрасывание мячавверх и ловля его двумяруками. 3. Ходьба по рейке скамьи 4. Подбрасывание мячадруг другу 5. Лазанье под шнур 6.Ходьба боком по рейкескамьи	1. Ходьба по двумскейкам парами 2. Ползание начетвереньках по скамье 3.Прыжок через скакалку 4.Ползание начетвереньках междупредметами 5. Ходьба по рейке скамьируки за головой 6.Прыжок на мат соскамьи	
Подвижные игры	«День и ночь»	«Жмурки»	Эстафета с мячами	«Паук и мухи»	
III часть	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	

					выполнять движения, отвечающие характеру музыки
--	--	--	--	--	---

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя №	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых подвижных игр
Части занятия					
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, сизменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и триколонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейкес перешагиваниемчерез мячи 2. Бросок мяча вкорзину 3. Прыжки черезшнуры 4.Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку 5.Прыжок вперёд между предметами	1.Подскоки поперменно 2.Переброс мяча друг другу 3.Лазанье под дугу 4.Прыжки на двух нгах между предметами 5.Ползание между предметами на коленях и ладонях 6.Переброс мяча в парах	1. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 2.Ходьба парами по двум скамьям 3.Метание мешочков в вертик цель 4. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 5.Ходьба по скамье с перешагив.через кубики 6.Метание мешочков вгоризонт.цель	1. Ползание междупредметами на коленях и ладонях 2. Ходьба по скамье схлопками 3.Прыжок из обруча вобруч 4.Лазанье на гимн.стенку. 5.Ходьба по скамье смешочком на голове 6. «Передал – садись»	
Подвижные игры	«Жмурки»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее»эстафета с мячом	
III часть	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	Ходьба в колоннепо одному	

Март

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых подвижных игр
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности и боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку сотскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур двумя ногами в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разными способами	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых подвижных игр
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком 5. Прыжки на двух ногах через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между коленями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание в даль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Май

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Неделя № Части занятия	1-я неделя диагностика	2-я неделя диагностика	3-я неделя	4-я неделя	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых подвижных игр
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парают» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

3.Организационный раздел рабочей программы

3.1 Комплекс условий реализации образовательной программы **Материально-технические ресурсы**

- **Материально-техническая база**

Спортивный зал оснащен современным спортивно-игровым и музыкальным оборудованием, спортивная площадка.

- **Характеристика спортивного зала**

Общая площадь **спортивного зала** составляет 64,00 кв.м. (12,80 м в длину и 5,00м в ширину) Зал имеет покрытие линолеум. Окна зала защищены специальной сеткой. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка и спортивный комплекс надежно закреплены. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В групповых помещениях есть физ. уголки, оборудованные спортивным инвентарем.

На территории расположены 6 отдельных игровых участков для 6 групп, на которых размещены прогулочные веранды, детское игровое оборудование для детей.

На территории детского сада имеется спортивная площадка,

Она оборудована спортивным оборудованием и имеет спортивный инвентарь. В качестве методического сопровождения целостной предметно-развивающей среды в МБДОУ подобран комплект нормативной правовой литературы.

3.2 Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию

Вид помещения	Оснащение	Количество (штуки)
Спортивный зал	Оборудование для обучения основным видам движений	
	Гимнастическая стенка	5
	Тоннель	1
	Кольцеброс (набор)	2
	Скамейка гимнастическая	2
	Набор мягких элементов полифункциональный, игровой	1
	Мат большой	-
	Мячи большие	30
	Мячи средние	25
Спортивный зал	Сенсорная тропа с 7 съёмными элементами с разными наполнителями	1
	Коврик со следами ступней и ладоней	1
	Мяч баскетбольный	4
	Мяч волейбольный	4
	Мяч футбольный	2
	Мешочек с песком	10
	Скакалка	10
	Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений	
	Обруч гимнастический, диаметр 60 см	20
	Палка гимнастическая, короткая	20
	Мяч массажный	5
	Флажки на палочке	20
	Инвентарь для подвижных игр	
	Кегли пластмассовые	15
	Кегли (набор)	2
Спортивный зал	Игровой набор «Хоккей»	4
	Бадминтон	40
	Оборудование, сделанное своими руками	
	Султанчики	20
	Беговая дорожка	1
	Бревно	1

3.3 Методическое обеспечение образовательной области

Программа	ФГОС «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2018 – 352с.
Технологии и методические пособия	1. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -80 с.. 2. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -112 с.. 3. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Издательство Мозаика-Синтез, 2016 -128 с.. 4. Пензулаева Л.И. ФГОС. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: Издательство Мозаика- Синтез, 2016 -112 с..

3.4. Режим двигательной активности

№	Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Физкультурное занятие в зале (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
2.	Занятие на улице (1 раз в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3.	Музыкальное занятие (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
4.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
5.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на утренней и вечерней прогулках)	по 15-20 минут	по 20-25 минут	по 25-30 минут	по 30-40 минут
6.	Физкультминутка (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-5 минут	3-5 минут
7.	Динамическая перемена (ежедневно)	8- 10 минут	10 минут	10-12 минут	10-12 минут
8.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений (ежедневно во время вечерней прогулки)	8-10 минут	10 минут	10-12 минут	12 минут
9.	Корригирующая гимнастика в постели (ежедневно)	4 минуты	4 минуты	5 минут	5 минут
10.	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно)	6-7 минут	7-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
11.	Ходьба по массажным дорожкам (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-4 минуты	4 минуты
12.	Самостоятельная двигательная, игровая деятельность детей (ежедневно)	2 раза: Утром по 15-20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20 минут и вечером 20 минут	2 раза: Утром по 20-25 минут и вечером 25 минут	2 раза: Утром по 25 минут и вечером 30 минут
13.	Оздоровительный бег (ежедневно)	1-5 минут	3-8 минут	5-10 минут	7-12 минут

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

4.1 Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2018 – 352с.

Цель программы: Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

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

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение само ценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход: позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образования.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.

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

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

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

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

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

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

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

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

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

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

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно

характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

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

При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

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

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

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

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников.

Для оценки физических качеств у детей дошкольного возраста использую следующие тесты:

- Челночный бег 5х6 м (развитие ловкости);
- Прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- Бег 10 м/с (младшая группа), 30 м/с (развитие быстроты);
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- Подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков.

Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичные и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка.

Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.

Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие *положения*:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).

2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).

3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего поло ролевого поведения.

4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.

5. В качестве теста следует использовать сложно координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в МБДОУ.

6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование МБДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).

7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

Учитывая эти положения используют следующие упражнения:

- прыжки через короткую скакалку на двух ногах (количество раз за 30 секунд);
- метание малого мяча в цель удобной рукой;
- отбивание мяча от пола удобной рукой (количество раз за 30 секунд);
- метание на дальность;
- бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток), младшая группа.

Данные упражнения входят во все образовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование.

Прыжки через скакалку – наиболее предпочтительное упражнение для девочек.

Метание в цель – вид более предпочтительный для мальчиков.

Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результат в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании.

Для формирования навыка мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» и «левшество» ребенка.

Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в **«зоне возрастной нормы»**, относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к **«зоне способностей»**.

Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к **«зоне риска»** и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления их психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

Основные положения комплексной оценки

физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

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

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

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 секунд», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке».

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 секунд.

3. Для каждого показателя (теста) рассчитывают «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

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

Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституционные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только вовремя отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- челночный бег и отбивание мяча от пола;
- метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;

- бег 30 м и метание на дальность;

Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов.

Челночный бег 5х6 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см)

Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков крадется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пятки, по общепринятым правилам).

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

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в седи, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 секунд. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 секунд. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча от пола.

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой в течении 30 секунд. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 секунд.

Бег 30 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии финиша. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от нее, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети

подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положение высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед из положения сидя.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 секунд. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставиться «0».

Метание мяча в даль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Распределение детей на возрастные группы.

При распределении детей дошкольного возраста использую данные годовых интервалов, приводимые в работе Г.Н. Олонцевой (1987) и используемые в медицине. Так к 5 годам относятся дети в возрасте от 4 лет 6 месяцев до 5 лет 5 месяцев 29 дней (средняя группа);

К 6 годам относятся дети в возрасте от 5 лет 6 месяцев до 6 лет 5 месяцев и 29 дней (старшая группа);

К 7 годам относятся дети в возрасте от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев и 29 дней (подготовительная группа).

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2).

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающих степень сформированности двигательных навыков

суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков.

Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в МБДОУ.

Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т.о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

Таблица 1. Определение физической подготовленности мальчиков

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень(низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному уровень (средний)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1 БЛОК Развитие физических качеств	Быстрота	Бег 30 м (сек)	5	10,0 и >	9,9-9,3	9,2-8,8	8,7-8,4	8,3-8,0	7,9 и <
			6	8,5 и >	8,4-8,3	8,2-8,0	7,9-7,7	7,6-7,1	7,0 и <
			7	8,0 и >	7,9-7,6	7,5-7,4	7,3	7,2-6,9	6,8 и <
	Ловкость	Челночный бег 5х6 м (сек)	5	18,4 и >	16,8-18,3	15,3-16,7	13,8-15,2	12,3-13,7	12,2 и <
			6	18,3 и >	16,6-18,2	14,9-16,5	14,8-13,1	13,0-11,4	11,3 и <
			7	18,1 и >	16,4-18,0	14,7-16,3	13,0-14,6	12,9-11,4	11,3 и <
	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74-85	86-97	98-109	110-121	122 и >
			6	86 и <	87-99	100-109	110-121	122-133	134 и >
			7	86 и <	87-103	104-119	120-135	136-151	152 и >
	Сила мышц брюшного	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)	5	0-2	3-7	8-12	13-15	16-19	20 и >
			6	7 и <	8-10	11-13	14-17	18-21	22 и >
			7	8 и <	9-11	12-14	15-18	19-22	23 и >
	Гибкость	Наклон вперед (см)	5	-3 и <	От -2 до -1	От 0 до +1	От +2 до +3	От +4 до +5	+6 и >
			6	0 и <	От -1 до 0	От 0 до +2	От +3 до +4	От +5 до +6	+7 и >
			7	и <	От -1 до 0	От +1 до +3	От +4 до +5	От +6 до +7	+8 и >
2 БЛОК Сформированность двигательных навыков	Метание мяча в цель (кол-во раз из 5 попыток)		5	0	1	2	3	4	5
			6	0	1	2	3	4	5
			7	0	1	2	3	4	5
	Метание мяча вдаль (м)		5	3,8 и <	3,9	4,0-5,0	5,1-5,7	5,8-7,4	7,5 и >
			6	3,6 и <	3,7-4,4	4,5-5,9	6,0-7,9	8,0-9,7	9,8 и >
			7	5,9 и <	6,0	6,1-8,0	8,1-10,0	10,1-13,8	13,9 и >
	Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек.)		5	0	1	2-6	7-11	12-16	17 и >
			6	0	1-3	4-17	18-30	31-43	44 и >
			7	0	1-12	13-25	26-38	39-51	52 и >
	Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 сек.)		5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >
			6	0	1	2-4	5-8	9-11	12 и >
			7	0	1-5	6-10	11-16	17-22	23 и >

Таблица 2. Определение физической подготовленности девочек

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень(низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному уровень (средний)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1 БЛОК Развитие физических качеств	Быстрота	Бег 30 м (сек)	5	10,0 и >	9,9-9,3	9,2-9,1	9,0-8,9	8,8-8,4	8,3 и <
			6	9,2 и >	9,1-8,9	8,8-8,5	8,6-8,3	8,2-7,3	7,2 и <
			7	8,7 и >	8,6-8,0	7,9-7,8	7,7-7,6	7,5-7,4	7,3 и <
	Ловкость	Челночный бег 5х6 м (сек)	5	19,2 и >	17,3-19,1	17,2-15,4	15,3-13,8	13,7-12,3	12,2 и <
			6	19,1 и >	17,1-19,0	17,0-15,3	15,2-13,5	13,4-11,6	11,5 и <
			7	18,3 и >	16,8-18,2	16,7-15,0	14,9-12,9	12,8-10,9	10,8 и <
	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74-85	86-97	98-109	110-121	122 и >
			6	80 и <	81-92	93-104	105-115	116-126	127 и >
			7	88 и <	89-101	102-114	115-126	127-139	140 и >
	Сила мышц брюшного	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек.)	5	0-2	3-7	8-12	13-15	16-19	20 и >
			6	6 и <	7-10	11-13	14-17	18-21	22 и >
			7	7 и <	8-11	12-14	15-18	19-22	23 и >
	Гибкость	Наклон вперед (см)	5	1 и <	От 0 до +2	От +3 до +4	От +5 до +6	От +7 до +8	+9 и >
			6	1 и <	От 0 до +3	От +4 до +5	От +6 до +7	От +8 до +9	+10 и >
			7	1 и <	От +1 до +5	От +6 до +7	От +8 до +9	От +10 до +11	+12 и >
2 БЛОК Сформированность двигательных навыков	Метание мяча в цель (кол-во раз из 5 попыток)		5	0	1	2	3	4	5
			6	0	1	2	3	4	5
			7	0	1	2	3	4	5
	Метание мяча вдаль (м)		5	32,9 и <	3,0-3,5	3,6-3,9	4,0-4,4	4,5-5,8	5,9 и >
			6	3,0 и <	3,1-3,3	3,4-4,4	4,5-5,4	5,5-8,2	8,3 и >
			7	5,6 и <	5,5	5,6-6,8	6,9-8,3	8,4-11,7	11,8 и >
	Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек.)		5	0	1	2-6	7-11	12-16	17 и >
			6	0	1-5	6-13	14-21	22-29	30 и >
			7	0	1-10	11-23	24-37	38-51	52 и >
	Прыжки через короткую скакалку (кол-во раз за 30 сек.)		5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >
			6	0	1-4	5-13	14-22	23-30	31 и >
			7	0-1	2-9	10-17	18-25	26-33	34 и >

Протокол регистрации результатов мониторинга физической подготовленности детей

№ п/п	Фамилия, имя	Бег 30 м		Челночный бег 5х6м		Метание мяча в верт..цель		Метание на дальность		Прыжки в длину с места		Отбивание мяча удобной рукой за 30 с		Подъём тул. из пол. лёжа (30 с)		Наклон вперёд (см)		Уровен ь физ. подг- ти
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	
1																		
НГ																		
КГ																		