

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Нефтеюганска
«Детский сад №17 «Сказка»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
протокол № 01
от «29» августа 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
от «30» августа 2017 г. № 245

**Рабочая программа по физической культуре
для детей 3-7 лет**

Разработал:
Инструктор по физической культуре

Нефтеюганск 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи реализации программы.....	5
Принципы программы.....	5
1.2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	6
1.3. Планируемые результаты освоение программы.....	16
1.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов программы.....	21

II Содержательный раздел

2.1. Программные задачи их поэтапная реализация.....	24
2.2. Программное содержание.....	29
2.3. Вариативные формы способы и методы реализации программы.....	61
2.4. Взаимодействия с родителями.....	64
2.5. Взаимодействие с воспитателями	68
2.6. Планирование спортивных мероприятий и праздников	70

III Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия образовательного процесса по физическому развитию.....	71
3.1.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	74
3.1.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	75

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре детей 3-8 лет разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.09.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Нефтеюганска «Детский сад №17 «Сказка» от от 15.06.2015 года № 154-р;

Программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и соответствует ФГОС, обеспечивающая разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и достижение воспитанниками готовности к школе. Содержание Программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают социальную ситуацию развития личности ребенка. Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физического развития детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно - волевых качеств. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Одной из главных задач, которую ставит основная общеобразовательная программа дошкольного 4 образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, является забота о сохранении

и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Физическое развитие дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физическому развитию; взаимосвязь задач физического развития с другими сторонами воспитателя.

Организационными формами работы по физическому развитию в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физическому развитию.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально - гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования. Физкультурные занятия эффективны только в том случае, если они не

ущемляют индивидуальность ребенка, направлены на реализацию склонностей, потребностей и учитывают индивидуальные различия.

Вся работа по физическому развитию строится с учетом физической подготовленности детей. Основой для выявления уровня физического развития дошкольников, является педагогическая диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

В соответствии с этим физкультурные занятия строятся на двух основаниях: планировании, направленном на усвоение детьми определенного содержания программы, и своеобразной педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы, в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребенком.

Все занятия ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепления своего здоровья.

Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи реализации Программы:

- развивать такие физические качества, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма;
- развивать равновесие, координацию движения, крупную и мелкую моторику обеих рук, а также правильное, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- способствовать овладению подвижными играми с правилами; становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становлению ценностей здорового образа жизни, его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы и подходы к реализации рабочей программы:

- **Систематичность** - занятия по физическому развитию проводятся регулярно, в определенной системе, так как регулярные занятия по физическому развитию дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- **Доступность** - физическая нагрузка на занятиях по физическому развитию доступна детям дошкольного возраста и соответствует уровням подготовленности;

- **Активность** – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, то нами применяется как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения физического развития стал разнообразным и интересным для детей;
- **Наглядность** - для успешного прохождения процесса обучения по физическому развитию, объяснение сопровождается показом упражнений, а также на занятиях по физическому развитию используются наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- **Последовательность и постепенность** - во время обучения детей по физическому развитию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным упражнениям, поэтому на занятиях мы приступаем к сложным только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

1.2. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

Физическое состояние и здоровье воспитанников

Группы здоровья	Количество детей	Процент от общего количества человек
I	5	1,7%
II	256	90,3%
III	15	5,3%
V	7	2,7%

Отклонения в здоровье воспитанников (% от общего количества детей)

Часто болеющие дети	Заболевания органов зрения	Заболевания органов опорно-двигательного аппарата	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Аллергодерматозы	Иные
10 д./3,5%	45 д./15,9%	6д./2,1%	0 д.	7 д./2,4%	22д./7,7%

Особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста

Для физического воспитания детей 3—4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10—12 см, к 3 годам — на 10 см, то к 4 годам — всего на 6—7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см, соответственно в 4 года — 99,3 см и 98,7 см — ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5—2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек — 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3—4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2—3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3—4 лет в среднем затрачивает в день 1000—1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г

кальция, 1,5—2 г фосфора и 15—20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3—4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорнодвигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциях кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения — сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка нош на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1—1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20—25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений — равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4—5 и повторяется 4—5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них — 3—4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3—4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2—3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниями воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот — это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15—20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5—6 раз в день (каждый раз по 10—15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18—20°C (летом) и +20—22°C (зимой). Относительная влажность — 40—60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении 10 подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3—4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2—3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития детей среднего дошкольного возраста

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

Прибавка в росте за год составляет 5—7 см, массы тела — 1,5—2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков—100,3 см, а пятилетних—107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет —99,7 см, пяти лет— 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять— 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес — рост, объем головы — объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4—5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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

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

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков — от 5,9 до 10 кг, у девочек — от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15—20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2—3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние

не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног — не более 5—6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2—3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4—5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4—5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45—50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на

концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106—107 см, а масса тела — 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5—8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура

характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

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

У детей 5—8 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

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

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

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

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

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

У детей 5—6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6—7 годам составляет 92—95 ударов в минуту. К 7—8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов

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

Жизненная емкость легких у детей 5—6 лет в среднем составляет 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на Примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.3.Планируемые результаты реализации программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Вторая младшая группа

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

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

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

Знакомы с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Имеет представление о необходимости закаливания.

Имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести здоровый образ жизни. Сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

Средняя группа

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

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

Сформировано представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Имеет представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развито 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»).

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

Старшая группа

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

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

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

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

Сформированы представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Сформировано умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомы с возможностями здорового человека.

Сформирована потребность в здоровом образе жизни. Привит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомы с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Знакомы с возможностями здорового человека.

Сформирована потребность в здоровом образе жизни. Привит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомы с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа

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

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

Сформированы представления об активном отдыхе.

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

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

Физическая культура

Вторая младшая группа

Развиты разнообразные виды движений. Умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, действуют совместно. Строятся в колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях.

Умеют 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.

Умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Владеют приемом хвата за перекладину во время лазанья. Умеют ползать.

Следят за правильной осанкой в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Катаются на санках, садятся на трехколесный велосипед, катаются на нем и умеют слезать с него.

Надевают и снимают лыжи, ходить на них, ставят лыжи на место.

Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх, проявляют самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развита активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Проявляют самостоятельность в играх с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Имеют навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводят в игры более сложные правила со сменой видов движений. Соблюдают элементарные правила, согласовывать движения, умеют ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

Сформирована правильная осанка.

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

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

Умеют ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Умеют перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Умеют энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируются в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места умеют сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Умеют выполнять прыжки через короткую скакалку.

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

Умеют кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Умеют ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
Обучены построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
Развиты психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
Умеют выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Во всех формах организации двигательной деятельности проявляют организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Подвижные игры. Развиты активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
Развиты быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка.
Проявляют самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
Приучены к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

Сформированы правильная осанка; умение осознанно выполнять движения.
Усовершенствованы двигательные умения и навыки детей.
Развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость.
Умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
Умеют бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Умеют лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Умеют 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.
Умеют сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Умеют ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Умеют ориентироваться в пространстве.
Умеют элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
Проявляют интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Проявляют стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная к школе группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учитывать придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг физического развития проводится два раза в год (январь и апрель). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. **В начале учебного года** по результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника: высокому уровню соответствует зона повышенных образовательных потребностей, среднему уровню зона базовых образовательных потребностей, низкому – зона риска. Соответственно осуществляется планирование образовательного процесса на основе интегрирования образовательных областей с учетом его индивидуализации. **В конце учебного года** делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

Цель мониторинга – изучить процесс достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения основной на основе выявления динамики компетенций, которые они должны приобрести в результате ее освоения к 8 годам.

Форма и процедура мониторинга.

Мониторинг проводится инструктором по физической культуре по нормативам для каждого возраста. Индивидуально.

Карта оценки уровня усвоения программы по результатам диагностики *Оценка физической готовности*

№	Скоростно-силовые				Ловкость		Гибкость		Уровень физической подготовленности	Примечание Группа здоровья
	Бег 30м (сек)		Прыжки в длину (см)		Подъем туловища в сед (раз 30 за сек)		Челночный бег 3х10м (сек)			
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Показатели физических качеств						
Возраст детей						
Виды тестовых упражнений	5 лет		6 лет		7 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки в длину с места	В-90см С-89-54 см Н- 53 см	В- 85см С-84-46 Н-45	В- 110 см С-109-71 Н- 70 см	В- 100 см С- 99-63 Н- 62	В- 125 см С- 124-83 Н-82см	В- 115 см С-114-79 Н- 78 см
Челночный бег (3 / 10 м)	В- 11.9 ск С - 12-13 Н 13.1	В-12.1 С -12.2-13.1 Н – 13.2	В-10.9 С -11.0-12.4 Н -12.5	В-11.1 С -11.2-12.4 Н -12.5	В- 115 см С-114-79 Н- 78 см	В-10.2 С -10.3-11.6 Н – 11.7
Наклон вперед из положения, сидя (см)	В- 9 С -8.9-0.1 Н – 0	В-10.5 С -10.4-0.5 Н – 0.4	В-10 С -9.9-1.1 Н -1	В-12 С – 11.9-1.6 Н – 1.5	В-11 С -10.9 -2.1 Н – 2.	В- 15.5 С – 15.4-2.9 Н – 3.0
Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)	В- 9 С -8.9-0.1 Н – 0	В-11 р С – 10-5 р Н -4 р	В- 13 р С – 12-7 р Н – 6 р	В- 12 р С – 11-6 р Н – 5 р	В-14 р. С – 13-8 р Н -7 р	В- 13 р С – 12-7 р Н – 6 р
Бег на 30 м сек.	В-7.9 сек С -8.0 – 9.7 Н – 9.8	В- 8.1 С – 8.2-10.0 Н – 10.1	В-6.8 С – 6.9-8.8 Н -8.9	В-7.2 С – 7.3-9.1 Н -9.2	В-6.3 С – 6.4-8.2 Н -8.3	В- 6.7 С – 6.8-8.5 Н – 8.6

Уровни усвоения программы:

В (высокий) – программа усвоена полностью;

С (средний) – программа усвоена условно;

Н (низкий) – программа не усвоена.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Программные задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа

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

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

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

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

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

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

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

Средняя группа

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

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

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

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

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Подготовительная к школе группа

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

Физическая культура

Вторая младшая группа

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

Средняя группа

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

2.2. Програмное содержание

Младшая группа

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

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

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). Медленное кружение.

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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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.

Упражнение для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (право-лево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде велосипеде. Из исходного положения на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, поднимая 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; Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Реализуемые образовательные области
СЕНТЯБРЬ					
Задачи основной образовательной деятельности:					
развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; упражнять ходьбе и бегу в прямом направлении за педагогом; упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; учить группироваться при лазании под шнур.					<p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять в играх, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.</p>
ОКТАБРЬ					
Задачи основной образовательной деятельности:					
упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опор; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу; упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; развивать координацию					<p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; учить соблюдать правила</p>

<p>движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p>безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
<p>НОЯБРЬ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами развивая координацию движений и глазомер; развивать умение действовать по сигналу педагога; упражнять в ползании.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, ловить мяч, брошенный воспитателем; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>
<p>ДЕКАБРЬ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча между предметами; упражнять группироваться при лазании под дугу. Упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; развивать диалогическую форму речи.</p>

<p>ЯНВАРЬ Задачи основной образовательной деятельности: повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в ползании под дугу не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> формировать умение ходить по два (парами), в рассыпную, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.</p>
<p>ФЕВРАЛЬ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в беге в рассыпную; повторить упражнения на равновесие.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать ловкость, выразительности красоту движений; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.</p>
<p>МАРТ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать</p>

<p>между предметами. Разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу педагога. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p>
<p>АПРЕЛЬ Задачи основной образовательной деятельности: повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p>
<p>МАЙ Задачи основной образовательной деятельности: повторить бег и ходьбу в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; развивать</p>

<p>скамейке</p>	<p>диалогическую форму речи; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека</p>
<p>ИЮНЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>повторить ходьбу с выполнением задания, задания в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость и глазомер с мячом; повторить ползание с опорой на ладони и ступни; повторить бег между предметами.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять в играх, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.</p>
<p>ИЮЛЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>повторить упражнения в равновесии и прыжках; повторить бросание мяча на дальность; разучить метание мешочков в горизонтальную цель; повторить ползание между предметами; повторить бег и ходьбу в рассыпную.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и на улице.</p>
<p>АВГУСТ</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, ловить мяч, брошенный</p>

<p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять в ходьбе и беге между видами движений, совершенствовать основные движения, ловить мяч, брошенный воспитателем; продолжать предметами, беге в рассыпную; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках, в бросании и прокатывании мяча;</p>	<p>воспитателем; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Средняя группа

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками. Изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в 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, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком в перед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, 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 плечами; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседая 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.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

Месяц	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Реализуемые образовательные области
СЕНТЯБРЬ	Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягко приземляться при подпрыгивании; упражнять в прокатывании мяча; учить катать обруч друг другу				<i>Физическое развитие:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <i>Познавательное развитие:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.
ОКТАБРЬ	Задачи основной образовательной деятельности: учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять энергично отталкиваться от пола и мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.				<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей.

<p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>	<p><i>Познавательное развитие:</i> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Учить готовить инвентарь перед началом занятий.</p>
<p>НОЯБРЬ Задачи основной образовательной деятельности: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, змейкой; в прыжках на двух ногах. Закреплять удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках; в прокатывании, в броске и ловле мяча; развивать глазомер и силу при метании на дальность.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. <i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз.</p>
<p>ДЕКАБРЬ Задачи основной образовательной деятельности: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.</p>	<p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<p>ЯНВАРЬ Задачи основной образовательной деятельности:</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>

<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом; закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета.</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; закреплять навык ползания на четвереньках; развивать ловкость и глазомер при метании.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу</p>
<p>МАРТ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности: Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>

<p>АПРЕЛЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>закрепить упражнения на равновесие и прыжках; закреплять правильное положение метания мешочков в горизонтальную цель; занимать правильное положение в прыжках в длину с места; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
<p>МАЙ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; повторить игровые упражнения с мячом; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности во время занятий; формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.</p>
<p>ИЮНЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>упражнять в ходьбе парами; в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить задания с бегом и прыжками; развивать ловкость при метании на дальность; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять в играх, в которых развиваются навыки, ползания; игры с мячами; играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.</p>

<p>ИЮЛЬ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом; упражнять в беге в рассыпную с остановкой на сигнал педагога; повторить ходьбу с перешагиванием через шнуры; в равновесии и прыжках.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p>
<p>АВГУСТ Задачи основной образовательной деятельности: повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность; повторить лазанье по прямой.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, ловить мяч, брошенный воспитателем; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p>

Старшая группа

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

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

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течении 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, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой, между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 метров), 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, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грандиозное 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).

Статистические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках;

сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

Спортивные игры.

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

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

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу 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», Встречная перебежка», Пустое место», «Затейники»,

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

С ползанием и лазаньем. «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».

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

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

Месяц	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Реализуемые образовательные области
СЕНТЯБРЬ	Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край.				<p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время занятий.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку, ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>
ОКТАБРЬ	Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.				<p><i>Физическое развитие:</i> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> проявление нравственных качеств (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу</p>

<p>НОЯБРЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения на равновесие, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Развивать ловкость в игровых заданиях с мячом, в беге.</p>	<p>закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
<p>ДЕКАБРЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу о наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Разучит игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, в пространстве во время ходьбы.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>

<p>ЯНВАРЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание); формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур).</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, проводить подвижную игру под текст стихотворения</p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр;</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу</p>

<p>МАРТ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Упражнять в перестроении в колонну по 2,3.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); Социально коммуникативное развитие: побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры;</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики; проводить игры и упражнения под тексты стихотворений.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
<p>АПРЕЛЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи, шнуры и т. д.).</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания; проводить игры и упражнения</p>

<p>МАЙ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; с перешагиванием через предметы; Разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>под тексты стихотворений.</p> <p><i>Физическое развитие:</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.</p>
<p>ИЮНЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; отрабатывать навык в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку; повторить игровые упражнения с мячом, в перебрасывании мяча.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, с</p> <p><i>Художественно эстетическое развитие:</i> учить выполнять движения, отвечающие мене направления движения.</p>
<p>ИЮЛЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; повторить</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять</p>

<p>перебрасывание мячей и прыжках в высоту с разбега; разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафеты с мячом; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p>	<p>высказывание детей. <i>Познавательное развитие:</i> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Учить готовить инвентарь перед началом занятий.</p>
<p>АВГУСТ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски; повторить метание на дальность; повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в прыжках с преодолением препятствий; развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; упражнять детей в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. <i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз.</p>

Подготовительная к школе группа

Основные

движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палка, веревка), с приседанием и поворотом кругом, с

перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течении 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80- 120м (2-4раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и лево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50см). 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 3-4м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20раз), одной рукой (не менее 10раз), 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 (6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущую цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
Ритмическая гимнастика. Красивое, грандиозное выполнение знакомых 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 кулак), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

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, сбоку, снизу, у пола) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передавать по сигналу.

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

Элементы хоккея (без коньков-на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

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»,

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

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери»,
С ползанием и лазанием. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Месяц	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятие 5–6	Занятие 7–8	Реализуемые образовательные области
СЕНТЯБРЬ	<p>Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнур.</p>				<p><i>Физическое развитие:</i> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. <i>Познавательное развитие:</i> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
ОКТАБРЬ	<p>Задачи основной образовательной деятельности: закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Повторить упражнения в ведении мяча; ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>				<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей. <i>Познавательное развитие:</i> развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Учить готовить инвентарь перед началом занятий</p>

<p>НОЯБРЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафеты с мячом. Обучать прыжкам через скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед. Разучить лазаньи на гимнастическую стенку с одного пролета на другой.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p>
<p>ДЕКАБРЬ</p> <p>Задачи основной образовательной деятельности:</p> <p>упражнять детей в ходьбе с различными положением рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в продолжительном беге до 1,5мин; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание</p> <p><i>Речевое развитие:</i> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
<p>ЯНВАРЬ</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой</p>

<p>Задачи основной образовательной деятельности: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Упражнять ловкости в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; в прыжках в длину и с места.</p>	<p>поверхности. <i>Речевое развитие:</i> обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <i>Познавательное развитие:</i> формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> учить выполнять движения под музыку.</p>
<p>ФЕВРАЛЬ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или дугу. Упражнять детей в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. <i>Познавательное развитие:</i> учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – вниз.</p>
<p>МАРТ Задачи основной образовательной деятельности: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности при выполнении</p>

<p>сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранения равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить прыжки в длину с места.</p>	<p>прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. <i>Познавательное развитие:</i> рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p>
<p>АПРЕЛЬ Задачи основной образовательной деятельности: повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в перестроении по 2,3; в метании мешочков на дальность.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. <i>Речевое развитие:</i> подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>
<p>МАЙ Задачи основной образовательной деятельности: повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стену. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p><i>Физическое развитие:</i> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. <i>Речевое развитие:</i> формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.</p>

2.3. Вариативные формы, способы и методы реализации программы

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движения и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Программа формируется с учётом индивидуальных особенностей воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Учитываются также возраст детей и необходимость реализации образовательных задач в *определённых видах деятельности*. Для детей дошкольного возраста это:

- *игровая деятельность* (включая сюжетно-ролевую игру как ведущую деятельность детей дошкольного возраста, а также игру с правилами и другие виды игры);
- *двигательная* (овладение основными движениями) активность ребенка.

Направления физического развития:

1) *Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

Методы физического развития:

1) Наглядные:

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

2) Словесные:

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

3) Практические: 66

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;

Традиционное, классическое занятие по физическому развитию состоит из трех частей:

- **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – разные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- **заключительная часть**, предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полу ролевой принцип подбора движений. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации

детей, нестандартного оборудования, внесение некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Занятия по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие - закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано

занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогично предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазанье по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течении 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать **занятие на тренажерах**.

Занятия, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения

положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечивать снижение нагрузки. Главное – научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае будущее поколение станет более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

2.4.Взаимодействия с родителями

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в области физического развития

Педагог активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощрять активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умение оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценке, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым-желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДООУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстрота, ловкость, координация движений).

Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоритических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующих развитию у детей двигательных навыков, а так же освоить приемы обучения этим упражнениям).

В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- утреннюю гимнастику
- подвижные игры
- игровые упражнения
- комплексы по профилактике нарушения осанки и развития плоскостопия.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

План работы с родителями на 2017-2018 учебный год

Дата	Мероприятия	Цель	Группа	Ответственные
Сентябрь	1.День открытых дверей 2.Консультация «Требования к организации физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад №17 «Сказка» 3.Подготовка памяток для родителей «Спортивная форма на занятиях физической культуры!» 4. Индивидуальные беседы	Познакомить родителей с созданием условий для занятий	все группы	

Октябрь	<p>1.«Папа, мама, я спортивная семья»</p> <p>2. Индивидуальные беседы</p> <p>3.Консультация: - «Физическое воспитание в семье» - «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»</p>	Сблизить родителей и детей	подг. группы все группы	
Ноябрь	<p>1.Консультация «Особенности физического развития на различных ступенях дошкольного возраста»</p> <p>2.Оформление книжки «Физкультура с элементами йоги»</p> <p>3.Индивидуальные беседы»</p> <p>4.Родительский клуб «На встречу друг к другу» - гимнастика для мамы и ребенка</p>	Заинтересовать и сблизить родителей и ребенка через совместные игры и упражнения	все группы средние группы	
Декабрь	<p>1.Подготовка памяток для родителей «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»</p> <p>2.Консультации: - «Почему дети часто болеют»</p>	Привлечь внимание родителей к укреплению здоровья своего ребенка	все группы	

	<p>- «Гигиена, режим дня и питание как основа нормального физического развития».</p> <p>- «Наши верные друзья – витамины»</p>			
Январь	<p>1. Анкетирование родителей:.</p> <p>2. Консультация "Здоровый образ детей"</p> <p>3. Родительский клуб «На встречу друг к другу» - подвижные игры</p>	<p>Выявить уровень физического развития физических качеств в семье</p> <p>Выявить интересы родителей</p>	<p>все группы</p> <p>2 младшие группы</p>	
Февраль	<p>1. Семейный спортивный праздник посвящённые 23 февраля</p> <p>2. Консультация: - «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».</p>	<p>Заинтересовать родителей на совместные праздники</p>	<p>старшие, подготовительные группы</p>	
Апрель.	<p>1. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров закаляйся»</p> <p>2. Родительский клуб «На встречу друг к другу» - пальчиковые игры.</p> <p>3. Консультация: - «Игры с использованием</p>	<p>Вызвать у родителей и детей беречь и укреплять свое здоровье</p>	<p>все группы</p> <p>2 младшие, средние группы</p>	

	нестандартного оборудования»			
Май	1.Фотовыставка «Вот как мы умеем!» 2.Парад посвящённый 9мая	Познакомить родителей с достижениями их детей	все группы	

2.5. Взаимодействие с воспитателями

План работы с педагогами на 2017-2018 учебный год

Дата	Мероприятия	Группа	Ответственные
Сентябрь	Создание картотеки «Утренней гимнастики» Консультация: «Физкультурные уголки и их значение в физическом развитии детей»	все группы	
Октябрь	«Организация и проведение диагностики физического развития и физической подготовленности» Консультация: - «Создание в группе условий для организации двигательной деятельности» - «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»	все группы	
Ноябрь	«Возрождение ГТО»	- млад.	

	<p>- «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки» Выставка детских работ: «Любим спортом заниматься»</p>	старшие, подготовительные группы	
Декабрь	<p>Пополнить физкультурные уголки гимнастикой для пробуждения Консультация: - «Здоровый образ жизни в ДОУ»</p>	все группы	
Январь	<p>Консультации: - «Дыхательная гимнастика – как средство оздоровления детей» - «Подвижные игры и игровые упражнения, как средство развития ловкости детей 6-7 лет»</p>	все группы старшие, подготовительные группы	
Февраль	<p>Консультации: - «Ножки, ножки, босоножки – закаливание детей, через босонохождение» - «Играем вместе с ребенком зимой»</p>	все группы	
Март	<p>Консультации: - «Формирование личности дошкольника средствами физической культуры» - «Как избежать травматизма»</p>	Старшие, подготовительные группы	
Апрель	<p>Консультация: - «Народные подвижные игры на прогулке» - «Подвижные игры – средство укрепления здоровья и физического развития»</p>	все группы старшие, подготовительные группы	
Май	Выставка «Вот как мы умеем!»	все группы	

2.6. Планирование спортивных мероприятий и праздников

План развлечений на 2017-2018 учебный год

сентябрь	«День знаний» (все возрастные группы) «Ловкие и смелые» (под. группы)	Инструкторы по физической культуре
октябрь	«Мама, папа я – спортивная семья» городские соревнования.	Инструкторы по физической культуре
ноябрь	«Здоровье залог успеха» Веселые старты в спортзале (средние, старшие, подготовительные группы);	Инструкторы по физической культуре
январь	«Зимние состязания» городские соревнования подготовительные группы	Инструкторы по физической культуре
февраль	День защитника отечества Спортивный праздник «Хочется мальчишкам в армии служить» (средние, старшие и подготовительные группы)	Инструкторы по физической культуре
апрель	Неделя здоровья: «Уроки доктора Айболита» 2 младшие - соревнования «В стране Спортландии» - выставка рисунков «Если хочешь быть здоров»	Инструкторы по физической культуре
май	Парад, посвященный 9 мая (все группы)	Инструкторы по физической культуре

июнь	День защиты детей: -спортивный праздник -конкурс рисунков на асфальте	Инструкторы по физической культуре
июль	Развлечение "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья" "Летние Олимпийские игры"	Инструкторы по физической культуре
август	Развлечение "Мир подвижных игр" Соревнования "Выше, быстрее, сильнее"	Инструкторы по физической культуре

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технические условия образовательного процесса по физическому развитию

3.1.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

В связи с этим среда в спортивном зале должна стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в спортивном зале) трансформируемое (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

Общие сведения спортивный зал

Расположение 2 этаж

Количество окон 4

Оснащение окон сетками нет

Количество ламп 13

Электророзетки (количество)1

Пожарная сигнализация / да

л.д.с. – лампы дневного света, л.н. – лампы накаливания

Освещение – двустороннее (искусственное и естественное).

Светильники защищены от механических повреждений.

Приборы отопления углублены в ниши и закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Площадь зала позволяет проводить утреннюю гимнастику, занятия, соревнования.

Зал оснащен всем необходимым оборудованием и пособиями.

Перечень спортивного оборудования

Наименование оборудования	Кол – во
1. Баскетбольные щиты	2 шт
2. Батут	2 шт
3. Бум (бревно)	1 шт
4. Гантели (1кг, 2кг, 0,5 кг)	30 шт
5. Гимнастические палки (короткие)	15 шт
6. Гимнастические палки (длинные пластмассовые. Деревянные)	17 шт
7. Дорожки со селечками	6 шт
8. Дуги разной высоты	14 шт
9. Кегли	5 уп
10. Коврик для гимнастики	25 шт

11. Канат	4 шт
12. Кольцеброс	4 шт
13. Конусы	20 шт
14. Ленточки с кольцами	100 шт
15. Массажные диски	16 шт
16. Маты	6 шт
17. Мешочки для метания	40 шт
18. Мешочки для равновесия	40 шт
19. Мяч баскетбольный	10 шт
20. Мяч волейбольный	21 шт
21. Мячи для фитнеса	7 шт
22. Мячи гимнастические	10 шт
23. Мяч футбольный	3 шт
24. Мячи разных размеров	42 шт
25. Обручи	60 шт
26. Парашют	1 шт
27. Ракетки для большого тенниса	5 шт
28. Ребристая дорожка	10 пар
29. Ролики для пресса	15 шт
30. Скакалка (длинная, короткая)	60 шт
31. Стеллаж для мячей	2 шт
32. Скамейки	3 шт
33. Туннель из 6 секций	1 шт
34. Уголок для подтягивания	2 шт
35. Футбольные ворота	2 шт
36. Шведская стенка	4 шт

Оборудование помещения спортивного зала безопасно, здоровьесберегающие, эстетически привлекательно и развивающее

3.1.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

В МБДОУ реализуется: ФГОС образовательная программа «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Планирование образовательного процесса осуществляется с учетом следующих пособий.

Физическое развитие		
1.	«Физическая культура дошкольникам»	Глазырина Л.Д.
2	ФГОС Физическое культура в детском саду. (3-4 года)	Пензулаева Л.И.
3	ФГОС Физическое культура в детском саду. (4-5 года)	Пензулаева Л.И.
4	ФГОС Физическое культура в детском саду. (5-6 года)	Пензулаева Л.И.
5	ФГОС Физическое культура в детском саду. (6-7 года)	Пензулаева Л.И.
6	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	Пензулаева Л.И.
7	«300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет»	Страковская В.Л.
8	ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (37 лет).	Борисова М.М.

3.2. Организация образовательного процесса

Учреждение работает в режиме пятидневной рабочей недели, выходные дни суббота-воскресенье, праздничные дни. Режим работы образовательного учреждения:

Понедельник-пятница: 7.00-19.00;
Предпраздничные дни с 7.00-18.00

Распорядок и режим дня

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при рациональном чередовании различных видов деятельности и активного отдыха. Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, сокращается количество непосредственно образовательной деятельности; при наличии условий, некоторые режимные моменты переносятся на прогулочный участок (занимательные игры, гимнастика, закаливание).

Режим дня МБДОУ «Детский сад №17 «Сказка» города Нефтеюганска составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. N 26, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 – 7 лет составляет 5,5 – 6 часов.

Физкультурно-оздоровительная работа

Одной из задач ДОУ является обеспечение охраны и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, поэтому в ежедневную организацию жизнедеятельности воспитанников в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей органично включена оздоровительно профилактическая работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма. Проводится комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья

детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Ежедневно проводится с детьми утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей		
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию	а) в спорт зале	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин
	б) на улице	-	-	1 раз в неделю 25 мин
Физкультурно оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 ми
	Итого в неделю	25-30 мин	30-40 мин	40-50 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 7-10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 10-12 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)
	Итого в неделю	35-50 мин	50-60 мин	50-1ч15 мин
	в) физкультминутки (в середине ООД)	Ежедневно в зависимости от вида	Ежедневно в зависимости от вида	Ежедневно в зависимости от вида

		и содержания ООД 1-3 мин	и содержания ООД 1-3 мин	и содержания ООД 1-3 мин
	Итого в неделю	5-15 мин	5-15 мин	5-15 мин
	г) взбадривающая гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Итого в неделю	25-50 мин	40-50 мин	50-60 мин
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин
	б) физкультурный праздник		- 2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно игрового оборудования	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 25 мин
	Итого в неделю	1 ч 15 мин	1ч 40 мин	2 ч 5 мин
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 25 мин
	Итого в неделю	1 ч 15 мин	1ч 40 мин	2 ч 5 мин
Итого в неделю		5ч 30 мин	6ч 25 мин	7ч 57 мин

Система закаливающих мероприятий

Закаливание осуществляется сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна. Воздушные ванны применяются при переодевании несколько раз в день; длительность воздушных ванн увеличивается с 2-3 до 6-10 минут. Температура воздуха для проведения воздушных ванн изменяется несущественно по сравнению с предыдущей группой (разница составляет 2—4° С в сторону уменьшения). Элементы водного закаливания осуществляются в повседневной жизни — умывание, мытье рук до локтя.

Виды закаливания, время, температурный режим представлены в таблице.

Общее воздействие

Виды закаливания	Местное воздействие		Общее воздействие	
	Начальная температура	Конечная температура	Начальная температура	Конечная температура
Воздушные ванны	+23 С/+22 С	+16 С/+18 С	+22 С / +20 С	+19 С