

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №10 «БРУСНИЧКА»**

ул. Чкалова 4-«А», г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629003
Тел/факс (34922) 4-84-26, 4-80-52, E-mail: mdou10@edu.shd.ru
ОКПО-35337701, ОГРН-1028900508460, ИНН-8901010464, КПП-890101001

РАССМОТРЕН
на заседании педагогического совета
МБДОУ Детский сад №10 «Брусничка»
от _____ 20__ г. протокол № __

УТВЕРЖДЁН
приказом заведующего МБДОУ
от _____ 20__ г. № _____

**Рабочая программа
образовательной области «Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Н.А. Антонова

г. Салехард – 2021 г.

Содержание

Содержание разделов программы	страницы
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы	5
1.1.3. Особенности осуществления образовательного процесса	5
1.1.4. Возрастные характеристики и особенностей развития детей	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	7
1.2.1. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	7
2. Содержательный раздел	9
2.1 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 2 до 3 лет)	9
2.2 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)	10
2.3 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 4 до 5 лет)	11
2.4 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 5 до 6 лет)	12
2.5. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 6 до 7 лет)	13
2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемого результата освоения Программы	14
2.7. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	15
2.8. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	22
2.9. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	25
2.10. Особенности взаимодействия с социумом	26
2.11. Особенности взаимодействия с узкими специалистами и медицинским персоналом	27
3. Организационный раздел	30
3.1. Режим работы учреждения и режим дня	30
3.2. Структура организации образовательной деятельности	32
3.3. Культурно-досуговая деятельность	35
3.4. План работы с семьями воспитанников на 2021-2022 учебный год	35
3.5. Особенности организации развивающей среды	36
3.6. Материально-техническое обеспечение	37
Список литературы	41
Приложение 1 (план-проект «Шаги здоровья» (скандинавская ходьба))	42
Приложение 2 (комплексно-тематическое планирование)	49
Приложение 3 (перспективное планирование)	64
Приложение 4 (методика проведения мониторинга)	88

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детский сад № 10 «Брусничка» г. Салехарда в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.

Даная рабочая программа является нормативно управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

Федерального уровня и регионального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.03.2013 года № 26 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13;
- Инструктивно-методическое письмо МО и ПО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 года № 65/23-16;
- Приказ Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ, и Российской Академии Образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ» от 16.07.2002 № 2715/227/166/19;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 №2106;
- Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 № 55-ЗАО «Об образовании в ЯНАО».

Локальные акты ДОУ:

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10 «Брусничка», утвержден Постановлением Администрации города Салехарда от 10.09.2013 № 441, зарегистрирован МИФНС России №1 по ЯНАО 04.10.2013»;
- Изменения, которые вносятся в Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10 «Брусничка», утвержден Постановлением Администрации города Салехарда от 12.01.2015 № 1, зарегистрирован МИФНС России №1 по ЯНАО 23.01.2015»; и дополнения
- Программа развития МБДОУ «Детский сад №10 «Брусничка» муниципального образования город Салехард на 2017-2022 годы;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №10 «Брусничка»;

Срок реализации программы – 1 год.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

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

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа имеет цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

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

Программа направлена на:

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

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Л. И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Срок реализации 1 год.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество и организация работы с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

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

1.1.3. Особенности осуществления образовательного процесса

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

Рабочая программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках НРК, реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности в подвижных играх народов Севера.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Климатические условия:

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Немаловажное значение имеют климатические условия ЯНАО. По климатическим условиям ЯНАО приравнен к районам Крайнего Севера. Климат резко континентальный: суровая долгая зима и короткое прохладное лето.

Среднемесячная температура января составляет -22 градуса, июля +17. Температура воздуха может резко меняться в течение суток. Зима длится около 7 месяцев в году – со второй половины октября до середины апреля. Все это учитывается при планировании образовательного процесса, проведении прогулок. В образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) физкультурная деятельность проводится на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на свежем воздухе.

При неблагоприятных погодных условиях (активированных днях) предусмотрен график двигательной активности для всех возрастных групп в музыкальном и спортивном залах.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, а также введением в образовательный процесс детей старшего дошкольного возраста в холодное и теплое время года (при благоприятных погодных условиях) скандинавской ходьбы, согласно плану (Приложение № 1).

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Принципы отбора основного содержания Программы связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

1.1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет

Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

- Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет (стр.245-246);
- Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет (стр. 246-248);
- Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет (стр. 248-250);
- Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет (стр. 250-252);

- Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет стр. 252-254.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

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

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания,

математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

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

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

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

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

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

2. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя направления: здоровье и физическая культура, по содержанию часто интегрирует с направлениями социально-коммуникативной области.

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

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

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

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

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

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

2.1 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: формировать у детей представление о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Физическая культура.

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

2.2 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.3 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

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

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

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

2.4 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

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

2.5 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить 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.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемого результата освоения Программы

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

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

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

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0; 1 или 2 балла соответственно).

- часто – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности (2 балла);
- иногда – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка (1балл);
- крайне редко – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (0 балл).

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий. Периодичность и сроки проведения мониторинга: проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели (Приложение 4).

2.7.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая группа раннего возраста (2-3 года)

Используемый учебно-методический комплект:

1. С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»

	Блоки	Содержание
1	Ходьба	Ходьба подгруппами и всей группой, стайкой, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
2	Бег	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, стайкой, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).
3	Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.

4	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.
5	Бросание, ловля, метание	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча (мешочка) вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.
Подвижные игры		
	С ходьбой и бегом	«Догоните меня», «Бегите ко мне», «Пойдем как мышки», «Перешагни через палку», «Догоните мяч», «Воробышки и кот», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Кошка и мышки», «Коршун и наседка»
	С ползанием	«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!».
	С бросанием и ловлей мяча	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».
	С подпрыгиванием	«Зайцы и волк», «Мой веселый звонкий мяч», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
	На ориентировку в пространстве	«Где звенит?», «Самолеты», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Кошка и мышки».
	Движение под музыку и пение	«Поезд», «Заинька», «Жуки».

Младшая группа (3-4 года)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»

Основные движения	
Ходьба и бег.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание и лазание.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Катание, ловля, бросание.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Ритмическая гимнастика.	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
Спортивные 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 самокате: Кататься на двухколесном самокате по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры *возможно внесение корректировок в календарное планирование	С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (4-5 лет)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»

Основные движения	
Ходьба и бег.	Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениям рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх, и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.
Ползание и лазание.	Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на

	пролет, вправо и влево приставным шагом
Прыжки.	Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «на ноги вместе – ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20-30 см; прыжкам в длину с места.
Катание, ловля, бросание.	Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча об землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см.), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.
Ритмическая гимнастика.	Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умение передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т.п.).
Общеразвивающие упражнения	Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо, влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе – носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).
Спортивные упражнения	Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.
Подвижные игры *возможно внесение корректировок в календарное планирование	Воспитывать интерес активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности. Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком». Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Вербка - вербочка», «Веселый пешеход». Рекомендуемы подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

Старшая группа (5-6 лет)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И Пензулаева «Физическое воспитание детей 5-6 лет»

<i>Основные движения</i>	
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5

	секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения	
Катание на санках.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение.	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате.	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полунаклона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея.	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
Подвижные игры	
*возможно внесение корректировок в календарное планирование	
С бегом.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры.	«Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физические занятия с детьми 6-7лет»

Основные движения	
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на

	четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения	
Катание на санках.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение.	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

	Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате.	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея.	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
Подвижные игры	
*возможно внесение корректировок в календарное планирование	
С бегом.	«Горелки», «Ловишка, бери ленту», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием.	«Перелет птиц», «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием.	«Охотники и звери», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры.	«Гори, гори ясно!» и др.

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

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

Организация жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

Направления работы	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	– Игровая беседа с элементами движений – Игра – Утренняя гимнастика – Интегративная деятельность – Упражнения – Экспериментирование – Ситуативный разговор – Беседа – Рассказ – Чтение – Проблемная ситуация	– Физкультурное занятие – Утренняя гимнастика – Игра – Беседа – Рассказ – Чтение – Рассматривание. – Интегративная деятельность – Контрольно - диагностическая деятельность – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Проектная деятельность – Проблемная ситуация

Формы организации двигательной деятельности

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

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

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

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

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

Средства физического развития:

- Двигательная активность, физические упражнения;
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- Психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

2.9. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

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

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

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

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

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

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

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также городе).

2.10. Особенности взаимодействия с социумом

Одним из направлений работы МБДОУ по формированию навыков здорового образа жизни является воспитание здорового ребенка усилиями ДОУ, семьи, образовательных и медицинских учреждений, учреждений культуры и спорта. Такое партнерство требует четких и открытых связей, обмена информацией и совместных планов на будущее.

Цель данной работы - создание системы взаимосотрудничества с микросоциумом в воспитании здорового поколения.

Педагогическая система сотрудничества предполагает укрепление внешних связей ДОУ с широким кругом учреждений на основе единого планирования и организации участия всех звеньев в комплексном решении воспитательно-образовательных задач.

Повышение качества дошкольного образования в области физической культуры и здоровья в нашем учреждении включает в себя: формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции, интеграцию физических и других сторон психофизического развития ребенка.

По вопросам приобщения воспитанников к ценностям ЗОЖ МБДОУ взаимодействует со следующими социальными институтами:

- ГБУЗ СОКБ Детская поликлиника: медицинское обследование состояния здоровья и физического развития воспитанников; родительские собрания, по профилактике различного рода заболеваний.
- МБОУ СОШ № 6, МБДОУ «Детский сад № 7 «Крылышки»: спортивные мероприятия, конкурсы рисунков по формированию ЗОЖ.
- Департамент по физической культуре и спорту: мероприятия по сдаче норм комплекса ГТО, городские соревнования.

- Библиотека «Дружба народов»: познавательные мероприятия, конкурсы рисунков по формированию ЗОЖ.

В результате данной деятельности происходит укрепление здоровья детей, приобщение к ценностям ЗОЖ, приобщение к традициям большого спорта (сдача комплекса норм ГТО); формируются на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины и физической культуры, потребность в двигательной активности.

2.11. Особенности взаимодействия инструктора по ФК с узкими специалистами и медицинским персоналом

Тесное взаимодействие всех специалистов ДОУ способствует более эффективной и продуктивной воспитательно-образовательной деятельности. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своей работы.

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
- Осуществление не менее двух раз в год медико-педагогического контроля на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

- Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.
- Руководящую роль на занятии занимает инструктор, но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.
- Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с

воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

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

- На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.
- Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.
- Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

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

Взаимодействие с педагогом-психологом. Процесс психического и физического воспитания в ДОУ требует от педагогов постоянного поиска новых форм и методов работы с детьми, совершенствования разнообразных технологий и методик физического воспитания. При этом необходимо грамотно распределять физические нагрузки на растущий организм ребенка в соответствии с развитием психических качеств дошкольника. В этом особая роль принадлежит педагогу-психологу ДОУ, который вместе с инструктором по физической культуре следят за психофизическим здоровьем ребенка:

- наблюдают за состоянием психического состояния ребенка;
- организуют рациональный двигательный режим в течение всего пребывания детей в ДОУ;
- осуществляют просветительскую работу с воспитателями и родителями по вопросу физического и психического здоровья детей;
- планируют, составляют и проводят тематические занятия с детьми по психофизическому воспитанию детей.
- консультации по психологическим особенностям детей старшего дошкольного возраста;
- методическая помощь в подборке и проведении психогимнастики с детьми на развитие эмоциональной сферы.

Взаимодействие с учителем-логопедом. В совместной коррекционно-развивающей деятельности учителя-логопеда с инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, восприятия;
- развитие координации движений;
- развитие мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи, речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи.

3. Организационный раздел

3.1.Режимы дня

Режим дня на холодный период времени

№	Организация детей	Время				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Прием детей, смотр, игры, дежурство	07.30 – 08.15	07.30 – 08.15	07.30 – 08.15	07.30 – 08.20	07.30 – 08.20
2.	Утренняя гимнастика	08.15 - 08.20	08.15 - 08.22	08.15 - 08.25	08.20 - 08.30	08.20 - 08.30
3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.20 – 08.55	08.22 – 08.55	08.25 – 08.55	08.30 – 08.55	08.30 – 08.50
4.	Игра, самостоятельная деятельность	08.55 – 09.00	08.55 – 09.00	08.55 – 09.00	08.55 – 09.00	08.50 – 09.00
5.	Организованная детская деятельность, занятия (перерыв между - 10 мин.)	09.00 – 09.30 (по подгруппам)	09.00 – 09.40	09.00 – 09.50	09.00 – 10.30	09.00 – 10.50
6.	Второй завтрак	09.30 - 09.40	09.40 - 09.50	09.50 - 10.00	10.30 - 10.40	10.50 - 11.00
7.	Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	09.40 - 11.40	09.50 - 11.40	10.00- 12.10	10.40 - 12.25	11.00 - 12.35
8.	Возвращение с прогулки, игры	11.40 - 11.50	11.40 - 12.00	12.10 - 12.30	12.25 - 12.40	12.35 - 12.45
9.	Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.30	12.00 – 12.40	12.30 - 13.00	12.40 - 13.10	12.45 - 13.15
10.	Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.30 - 15.00	12.40 - 15.00	13.00 - 15.00	13.10 - 15.00	13.15 - 15.00
11.	Пробуждение, индивидуальная работа, закаливающие процедуры	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.15 - 15.25	15.15 - 15.25	15.15 - 15.25	15.15 - 15.25	15.15 - 15.25
13.	Самостоятельная деятельность	15.25 - 16.25	15.25 - 16.25	15.25 - 16.40	15.25 - 16.40	15.25 - 16.40
14.	Подготовка к прогулке, прогулка	16.25 - 17.50	16.25 - 17.50	16.40 – 17.50	16.40 – 18.00	16.40 – 18.00
15.	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50-18.15	17.50-18.15	17.50- 18.15	18.00- 18.20	18.00- 18.20
16.	Подготовка к ужину, ужин	18.10- 18.40	18.15- 18.45	18.15- 18.45	18.20 – 18.45	18.20 – 18.45
17.	Игры на свежем воздухе, взаимодействие с родителями	18.40- 19.30	18.45- 19.30	18.45 – 19.30	18.45 - 19.30	18.45 - 19.30

Примерный Режим дня на теплый период времени

№	Организация детей	Время				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Прием детей (на улице), смотр, игры, дежурство	07.30– 8.15	07.30– 8.15	07.30 – 08.15	07.30 – 08.20	07.30 – 08.20
2.	Утренняя гимнастика	08.15- 8.20	08.15- 8.22	08.15 - 08.25	08.20 - 08.30	08.20 - 08.30

3.	Подготовка к завтраку, завтрак	08.20–08.55	08.22–08.55	08.25 – 08.55	08.30 – 08.55	08.30 – 08.50
4.	Подготовка к прогулке, занятию, выход на прогулку (занятия)	08.55–09.10	08.55–09.15	08.55 – 09.20	08.55 – 09.15	08.50 – 09.10
5.	организованная деятельность (занятия) на участке	09.10–09.20	09.15–09.30	09.20 – 09.40	09.15 – 09.40	09.10 – 09.40
6.	Второй завтрак	09.20-09.35	09.30-09.40	09.40-09.50	09.40-09.50	09.40-09.50
7.	Игры, прогулка (игры, наблюдения, труд)	09.35- 11.15	09.40- 11.15	09.50- 11.35	09.50- 12.15	09.50- 12.10
8.	Возвращение с прогулки, игры	11.15–11.40	11.15–11.40	11.35- 12.00	12.15 - 12.30	12.10 - 12.30
9.	Подготовка к обеду, обед	11.40– 12.15	11.40– 12.20	12.00 – 12.35	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00
10.	Подготовка ко сну, дневной сон	12.15- 15.10	12.20- 15.10	12.35- 15.10	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
11.	Пробуждение, индивидуальная работа, закаливающие процедуры	15.10 -15.25	15.10 -15.25	15.10 - 15.25	15.00 - 15.25	15.00 - 15.25
12.	Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50	15.25-15.50	15.25 - 15.50	15.25 - 15.45	15.25 - 15.40
13.	Подготовка к прогулке, прогулка	15.50–17.50	15.50–18.00	15.50 -18.00	15.45 -18.10	15.40 -18.10
14.	Возвращение с прогулки, игры	17.50-18.10	18.00-18.15	18.00-18.15	18.10-18.25	18.10-18.20
15.	Подготовка к ужину, ужин	18.10-18.45	18.15-18.45	18.15 – 18.45	18.25 – 18.45	18.20 – 18.45
16.	Игры на свежем воздухе, взаимодействие с родителями	18.45-19.30	18.45-19.30	18.45 – 19.30	18.45 - 19.30	18.45 - 19.30

Режим двигательной активности воспитанников (физкультурно-оздоровительная работа)

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10–15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

		15	20	20	30–45	40
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	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	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Структура организации образовательной деятельности

Структура занятия по физической культуре в музыкально-физкультурном зале

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкально-физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

- до 10 мин – вторая группа раннего возраста;
- до 15 минут – младшая группа;
- 20 минут - средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

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

- 1 минута - вторая группа раннего возраста;
- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

- 1 минута - вторая группа раннего возраста;
- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,

- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

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

- 7 минут - вторая группа раннего возраста;
- 11 минут – младшая группа,
- 15 минут - средняя группа,
- 17 минут - старшая группа,
- 19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 минута – вторая группа раннего возраста, младшая и средняя группы,
- 2 минуты - старшая группа,
- 3 минуты - подготовительная к школе группа.

Структура занятия по физической культуре на прогулке

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

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

- до 10 минут – вторая группа раннего возраста;
- до 15 минут – младшая группа;
- 20 минут - средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

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

- 1 минута – вторая группа раннего возраста;
- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа (разминка со скандинавскими палками).

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

- 8 минут – вторая группа раннего возраста;
- 13,5 минут – младшая группа,
- 18 минут - средняя группа,
- 22 минуты - старшая группа,
- 26 минут - подготовительная к школе группа (скандинавская ходьба).

Объем образовательной нагрузки

Направление развития воспитанников	Вид организованной образовательной деятельности	Вторая группа раннего возраста		Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		Количество занятий/длительность занятий									
		в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год	в неделю	в год
Физическое развитие	Физкультурные занятия в зале	2/20	72	2/30	72	2/40	72	2/50	72	2/60	72
	Физкультурные занятия на улице	1/10	36	1/15	36	1/20	36	1/25	36	1/30	36
Общее количество образовательной нагрузки на одного ребенка за учебный период		3/ не более 30 мин	108 занятий в год	3/ не более 45 мин	108 занятий в год	3/ не более 1 часа 00 мин	108 занятий в год	3/ не более 1 часа 15 мин	108 занятий в год	3/ не более 1 часа 30 мин	108 занятий в год

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе. Организованная образовательная деятельность

вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
ИТОГО	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Культурно-досуговая деятельность

План проведения физкультурных досугов, праздников

Месяц	Тема мероприятия	Группа
Сентябрь	«День знаний»	Все группы
	«Вот и познакомились!»	Вторая группа раннего возраста и младшая группа
Октябрь	«В гости к Колобку» (русские народные подвижные игры)	Вторая группа раннего возраста и младшая группа
	«В королевстве Трёхглазки» (ПДД)	Средние, старшая и подготовительные к школе группы
Ноябрь	«Отправляемся в поход, осень в гости нас зовёт» (НРК)	Все группы
Декабрь	Фестиваль подвижных игр народов севера (ко «Дню округа» (НРК))	Все группы
Январь	«Зимушка-зима»	Вторая группа раннего возраста и младшая группа
	«Зимнее приключение»	Средняя группа
	«Путешествие в мир сказок»	Старшая и подготовительные к школе группы
	«Неделя здоровья» (каникулярные дни)	Все группы
Февраль	«Бравые солдаты» (ко Дню защитника Отечества)	Вторая группа раннего возраста и младшая группа
	Физкультурный праздник «А ну-ка папы!»	Старшая и подготовительные к школе группы
	«Забавы матушки Зимы»	Вторая группа раннего возраста и младшая группа
	Зимний массовый праздник «Масленица»	Все группы
Март	«Фестиваль подвижных народных игр»	Все группы
Апрель	«Школа космонавтов»	Все группы
	«Весёлые старты» приуроченные ко «Дню космонавтики» (соревнования между командами воспитанников МБДОУ № 7 и МБДОУ № 10)	Подготовительные к школе группы
Май	«Смотр строя и песни» приуроченный к 76-летию Победы в Великой Отечественной войне	Подготовительные к школе группы
	Физкультурный праздник «Дружный хоровод» (русские народные подвижные игры с музыкальным сопровождением)	Все группы

3.4. План работы с семьями воспитанников на 2021-2022 учебный год

Сроки	Содержание работы	Форма работы	Группы
Сентябрь	«Спортивная форма на занятиях по физической культуре»	Консультация (папка-передвижка)	Все группы

Октябрь	«Физическое развитие ребенка: с чего начать?»	Консультация (папка-передвижка)	Все группы
	«ФВСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Консультация (папка-передвижка), информационные буклеты	Подготовительные к школе группы
Ноябрь	«Народные подвижные игры – это интересно»	Консультация (папка-передвижка)	Вторая группа раннего возраста и младшая группа
	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Консультация (папка-передвижка)	Средние, старшая, подготовительные к школе группы
Декабрь	«Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей»	Консультация (папка-передвижка)	Средние, старшая, подготовительные к школе группы
Январь	«Народные подвижные игры как средство всестороннего развития детей дошкольного возраста»	Консультация (папка-передвижка)	Все группы
Февраль	Физкультурный праздник «А ну-ка папы!»	Развлечение совместно с родителями	Старшая, подготовительные к школе группы
Март	«Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»	Информационный буклет	Все группы
Апрель	Показ утренней гимнастики под музыкальное сопровождение	День открытых дверей	На усмотрение воспитателей
Май	«Отдых с ребенком летом»	Информационный буклет	Все группы
В течение года	Анкетирование «Физическая культура в семье»		Все группы
В течение года	Индивидуальные консультации по запросу родителей		Все группы

3.5. Особенности организации развивающей среды

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

Основные требования к организации среды

МБДОУ Детский сад № 10 «Брусничка» не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО, Программа инструктора по физической

культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала должна быть:

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

Основные принципы организации среды

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

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

Пространство физкультурного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

3.6. Материально-техническое обеспечение

В ДОУ имеется музыкально-физкультурный зал, который предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Перечень физкультурного оборудования и инвентарь в музыкально-физкультурном зале

Наименование	Количество
Гимнастическая лестница (высота 2,7 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м, ширина 20см)	2 шт
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1шт
Мячи:	
– набивные весом 1 кг,	1 шт.
– маленькие (теннисные),	6шт.

– малые резиновые (диаметр 10см)	30шт.
– средние резиновые (диаметр 15см)	25шт.
– большие резиновые (диаметр 20см)	30шт.
– футбольные №4	2шт
– баскетбольные	1шт
– волейбольные	2шт
Гимнастический мат (100х100 см)	5шт.
Палка гимнастическая (длина 80 см)	30шт
Палка гимнастическая (длина 100 см)	10шт
Скакалка детская (регулируемая по размеру)	25шт.
Кольцеброс	2шт.
Обруч пластиковый детский:	
– большой (диаметр 90 см)	5шт
– средний (диаметр 80 см)	25шт
– малый (диаметр 60 см)	25шт
Кегли	25шт
Конус для эстафет (ориентир)	8шт
Конус с креплениями для перепрыгивания	4шт
Дуга для подлезания (высота 40 см)	4шт
Дуга для подлезания (высота 60 см)	4шт
Кубики пластмассовые	30шт
Цветные ленточки на кольцо (длина 60 см)	30шт
Флажки разноцветные	60шт
Платочки разноцветные	30шт
Погремушки	30шт
Косички плетеные (длина 30см)	25шт
Мешочки для метания (вес 140г)	20шт
Кубы деревянные (ребро 20см)	8шт
Палки для скандинавской ходьбы детские (телескопические)	30пар
Палки для скандинавской ходьбы взрослые (телескопические)	2 пары
Навесная баскетбольная корзина	2шт
Пирамидка с кольцами (высота 100см)	2шт
Хопы (мячи большие резиновые)	2шт
Балансир	1 шт
Канат (длина 3м)	1шт
Диск «Здоровье»	8шт
Батут детский (диаметр 100см)	1шт

Дорожка для прыжков (длина 350см)	1шт
Платформа для отжимания	1шт
Атрибуты для игры «Гольф» (пластмассовые)	2шт
Атрибуты для игры «Городки» (пластмассовые)	1шт
Атрибуты для футбола (мини-ворота и мини-мяч)	1шт
Ворота футбольные детские (90см х 90см)	1шт
Набор атрибутов «Русские народные игры-забавы» (сундук)	1шт
Контейнер деревянный передвижной для инвентаря	2шт
Контейнер пластмассовый для инвентаря	4шт
Каталка двухъярусная деревянная передвижная для инвентаря	1шт
Корзина для скандинавских палок	2шт
Мягкие модули фирмы «Альма»	1 набор
Дорожка здоровья фирмы «Альма»	3шт
Блоки для дорожки здоровья (травка-25х25см)	4шт
Ковровая дорожка здоровья (длина 300см)	1шт
Набор массажный «Следы»	2шт
Свисток судейский	1шт
Секундомер	1шт
Рулетка (длина 300см)	1шт
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски)	3 набора
Комплект лыж с лыжными палками детские (с ботинками)	10 комплектов
Комплект лыж с пластиковыми креплениями и лыжными палками детские	10 комплектов
Комплект лыж с лыжными палками взрослые (с ботинками)	2 комплекта

В групповых ячейках всех возрастных групп имеются физкультурные уголки со спортивным инвентарем (в соответствии с ФГОС ДО), для самостоятельной активной деятельности детей и индивидуальной работы. При подборе физкультурного оборудования учитывались особенности физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики, соответственно всё оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами.

Технические средства обучения

Для осуществления образовательной деятельности с детьми в ДОУ используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

Для проведения физкультурных занятий и спортивных развлечений в музыкально-физкультурном зале имеется два музыкальных центра для музыкального сопровождения. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Программно-методическое обеспечение

1. Общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, 2014г
 2. Авдеева Н.Н, Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010
 3. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981.
 4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
 5. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
 6. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
 7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.
 8. Лайзане С.Я. Методическое пособие «Физическая культура для малышей» Москва: Просвещение, 1978
 9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.
 10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
 11. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Москва: Просвещение, 2011
 12. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Москва: Просвещение, 2011
 13. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Москва: Просвещение, 2011
 14. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.
 15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. Москва: Мозаика-синтез, 2002
 16. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г.
 17. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Москва: Просвещение, 2011
 18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Москва: Просвещение, 2011
 19. Степанкова Э.Я. «Сборник подвижных игр» Москва: Просвещение, 2011
 20. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.
 21. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.
- Демонстрационный материал:
- Комплект плакатов «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

Литература

1. Общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, 2014
2. Авдеева Н.Н, Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010
3. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981
4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015
5. Гербова В.В., Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. М. Просвещение, 1984
6. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. М. Просвещение, 1988
8. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей - М. Просвещение. 1977
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М. АРКТИ, 1998.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Просвещение, 1978
11. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. М. Просвещение, 2011
12. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. М. Просвещение, 2011
13. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М. Просвещение, 2011
14. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. М. Мозаика-синтез, 2002
16. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014
17. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. Просвещение, 2011
18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. М. Просвещение, 2011
19. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М. Просвещение, 2011
20. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998
21. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999

**Оздоровительно-обучающий проект по обучению технике скандинавской ходьбы для детей старшего дошкольного возраста
«Шаги к здоровью»**

Актуальность проекта. Забота о здоровье воспитанников приоритетная задача дошкольного учреждения. Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду – первооснова его полноценного развития и воспитания, на мой взгляд, в этом смысле очень важны, рационально организованный двигательный режим, разнообразие подвижных мероприятий по формированию осознанного отношения и своему здоровью. В наше время скандинавская ходьба становится одним из самых популярных способов поддержания спортивной формы и тренировки для взрослых людей. О возможностях и преимуществах этого вида спорта нам широко известно. Это не только тренировка, но и альтернатива к активному досугу на свежем воздухе.

Скандинавская ходьба - это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. Такой ходьбе легко научиться и она имеет много преимуществ:

- улучшает сердечную деятельность и кровообращение, улучшает работу легких;
- активизирует процессы обмена веществ;
- укрепляет мышцы туловища;
- уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы;
- оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм и улучшает координацию;
- повышает стрессоустойчивость организма.

Ходьба с палками вобрала в себя технику различных направлений спорта: лыжи (возможность тренироваться летом), спортивная ходьба (шаг с пятки и перекат на носок), коньки (вариант коньковой ходьбы) и т.п. В результате получился набор полезных техник и упражнений из разных видов спорта, адаптированных для детей дошкольного возраста с рядовой физической подготовкой. Такая ходьба действительно подходит всем детям, она позволяет поддерживать организм в хорошей физической форме.

При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка ребенка, регулируется его дыхание, выправляется осанка. Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость ребят и увеличивается длительность их тренировки. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно.

Принципы использования скандинавской ходьбы с палками:

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);

- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок ходьбы с палками по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Цель: укрепление здоровья и повышение работоспособности детей через скандинавскую ходьбу.

Задачи:

- разработать и внедрить в практику ДООУ план-проект по оздоровлению детей, используя скандинавскую ходьбу;
- обучить детей правилам скандинавской ходьбы;
- развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать привычки здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Сроки реализации: долгосрочный

Тип проекта: оздоровительно-обучающий.

Участники проекта: воспитанники старшей и подготовительной к школе групп, воспитатели.

Необходимые материалы: палки для скандинавской ходьбы, подборка методической литературы по скандинавской ходьбе.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыка контроля над телом: согласованное правильное движение рук и ног, ловкость, развитие мелкой моторики;
- формирование правильной осанки во время ходьбы и выполнения упражнений с палками;
- овладение детьми навыками оздоровления, здорового образа жизни;
- повышение уровня развития физических качеств детей;
- повышение заинтересованности и компетентности родителей, педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей и собственного здоровья.

Пояснение.

Обучение технике скандинавской ходьбы ориентировано только на детей. Родителям и педагогам для повышения компетентности по вопросам оздоровления и воспитания детей, предоставляется информация о скандинавской ходьбе, в виде консультаций, мастер-классов. Педагоги приглашаются для прохождения маршрута вместе с детьми.

Структура работы

Месяц	Мероприятие	Примечание
Август	Подготовка палок для скандинавской ходьбы (проверка комплектации и исправности палок)	Длина палок вычислена по росту каждого ребенка. Особое внимание уделено безопасности. Палки изготовлены из прочного нетоксичного материала, с пластиковым штырем на конце. Правильный подбор высоты палок для рассчитывается по формуле $A=B \times 0,7$, где А – высота палок в сантиметрах, а В – рост человека в сантиметрах.
Август	Разработка комплексов занятий	1 комплекс рассчитан на 1 квартал. Всего 12 занятий в квартал, из них: 4 занятия – разучивание попеременного и одновременного шагов, подъемов; 4 занятия – повторение разученного; 4 занятия – закрепление разученного. Структура организации занятия: – 1 часть – общеразвивающие упражнения с палками (комплекс общеразвивающих упражнений рассчитан на 4 занятия); – 2 часть – разминочные упражнения перед ходьбой, ходьба с определенным видом шагов и подъемов (разминочные упражнения рассчитаны на 1 месяц); – 3 часть – упражнения на релаксацию. Используется фронтальный, поточный, групповой методы организации. Начало занятий – осенний период. В зимний период года занятия скандинавской ходьбой проводятся при температуре воздуха $-15-20^{\circ}\text{C}$. При температуре воздуха ниже -20°C продолжительность занятий сокращается до 15–20 мин. Занятия по скандинавской ходьбе проводятся в конце прогулки, поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада.
Август	Разработка учебного плана	Количество занятий: – в неделю - 1, – в месяц - 4. – в год – 48. Количество часов: – в день - от 20 до 30 мин.; – в месяц - до 2 часов.

Август	Разработка комплекса подготовительных упражнений.	В подготовительный период проводится с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке, гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки. Для развития «чувства палок» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания с опорой на палки.
	Разработка методических материалов (конспекты вводных бесед для детей, наглядность)	Конспекты бесед по темам: «История появления скандинавской ходьбы»; «Подготовка к занятиям скандинавской ходьбой».
	Разработка информационно-методических материалов для работы с родителями.	- папка-передвижка: «История появления скандинавской ходьбы»; «Значение скандинавской ходьбы в оздоровлении ребенка дошкольника». - изготовление информационных буклетов по теме «Техника скандинавской ходьбы»; - рекомендации по подготовке к занятиям скандинавской ходьбой (подбор размера палок, выбор обуви и одежды). - подбор литературы для самостоятельного ознакомления с ходьбой.
	Разработка основных маршрутов для ходьбы.	Маршрут № 1. На территории детского сада. Протяженностью 500м, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте. Маршрут № 2. За территорией учреждения по пересеченной местности с небольшим перепадом высот. Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.
Сентябрь	Диагностика уровня физического развития воспитанников	Оценка уровня развития физических качеств детей
Октябрь-май	Проведение эксперимента	Работа с детьми с использованием технологии скандинавской ходьбы
Май	Диагностика уровня физического развития воспитанников	Оценка уровня развития физических качеств детей

План работы с детьми 6-7 лет по обучению скандинавской ходьбе

Месяц	Техника	Общая дозировка занятия	Метраж	Маршрут движения
Октябрь	Тянем палки на себя	15 мин	-	-
Ноябрь	Обучение попеременному шагу	20 мин	200-300 м	Маршрут № 1
Декабрь	Закрепление попеременного шага	30 мин	400-500 м	Маршрут № 1
Январь	Обучение одновременного шага	20 мин	300 м	Маршрут № 1
Февраль	Закрепление одновременного шага, повторение попеременного шага	25 мин + 10 мин до места и обратно	600 м	Маршрут № 2
Март	Повторение одновременного и попеременного шагов.	25 мин + 10 мин до места и обратно	700 м	Маршрут № 2
Апрель	Обучение подъему шагом «елочка» Повторение одновременного и попеременного шагов	25 мин + 10 мин до места и обратно	400 м	Маршрут № 2
Май	Закрепление подъема шагом «елочка». Повторение попеременного шага	30 мин	500-600 м	Маршрут № 2
Июнь	Повторение подъема «елочка» и одновременного шага.	25 мин + 10 мин до места и обратно	400 м	Маршрут № 2
Июль	Обучение подъема «лесенка» Повторение одновременного шага и подъем «елочка»	25 мин + 10 мин до места и обратно	300 м	Маршрут № 2
Август	Закрепление подъема «лесенка» повторение одновременного шага.	30 мин	600 м	Маршрут № 2
	Использование ранее изученных шагов и подъемов.	25 мин + 10 мин до места и обратно	500 м	Маршрут № 2

***Маршрут № 1.** На территории детского сада.

Протяженностью 500м, по ровной без перепадов высот местности на естественном грунте и асфальте.

***Маршрут № 2.** За территорией учреждения по пересеченной местности с небольшим перепадом высот.

Территория, отведенная для занятий, отвечает требованиям безопасности, максимально защищена от ветра, просматриваема.

Комплекс ОРУ и разминочные упражнения перед занятием скандинавской ходьбой

В качестве разминки перед ходьбой с палками хорошо подходит суставная гимнастика. При суставной разминке лучше придерживаться одного направления, снизу-вверх, начиная с голеностопа и заканчивая шеей или наоборот. Каждое упражнение повторяется по 8-12 раз.

Комплекс № 1 Разминка без палок

В качестве разминки перед ходьбой с палками хорошо подходит суставная гимнастика. При суставной разминке лучше придерживаться одного направления, снизу-вверх, начиная с голеностопа и заканчивая шеей или наоборот. Каждое упражнение повторяется по 8-12 раз.

- Разминаем шею. Наклоны головой влево-вправо и вверх-вниз. После, круговые движения головой в обоих направлениях.
- Вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов. В обоих направлениях, по очереди.
- Разогрев плечей, грудных мышц. Руки согнуты в локтях, пальцы касаются плеча. Круговые движения в обоих направлениях.
- Тазобедренные суставы. Руки с упором в бедра. Круговые движения тазом в обоих направлениях.
- Позвоночник, плечевой пояс, косые мышцы живота. Наклоны туловища в стороны. Противоположная стороне наклона рука, заносится над головой, вторая упирается в бедро.
- Круговые движения в коленных суставах. Вначале в одном, потом в другом направлениях.

Комплекс № 2 Разминка с палками

Упражнение № 1.

- а) Встать прямо, опираясь одной рукой на палку для поддержания равновесия
- б) Осторожно согнуть ногу в колене и завести голень назад, взявшись за лодыжку свободной рукой.
- в) Притянуть ее к ягодичным мышцам и удерживать такое положение 5-7 секунд, потом повторить упражнение с другой ногой.

Упражнение № 2.

- а) Опереться на обе палки, поставив их на ширине плеч.
- б) Вытянуть одну ногу вперед, что бы они упиралась в землю только пяткой. Носок при этом должен быть вытянут вверх.
- в) Осторожно согнуть колено другой ноги, подав тело вперед, при этом, не сгибая спину. Оставаться в таком положении 7-10 секунд. Потом повторить с другой ногой.

Упражнение № 3.

- а) Взять палку за спиной, на ширине плеч.
- б) Поднять палку вверх, пока не почувствуется растяжение мышц. Повторить несколько раз.

Упражнение № 4.

- а) Вытянуть палки далеко вперед
- б) Согнуть тело в талии, вытянув туловище вперед, опираясь при этом на палки. Повторить упражнение.

Упражнение № 5.

- а) Взяться за верх палки одной рукой и занести ее за спину, через голову
- б) Взяться с боку второй рукой
- в) Опустить палку второй рукой еще ниже, пока не почувствуется растяжение мышц руки, которая держит палку в районе головы.

Упражнение № 6.

- а) Поднять палку над головой, взявшись руками за противоположные края
- б) Стать прямо наклонить и выполнить наклоны в стороны.

Упражнение № 7.

- а) Держа палку за шеей, сделать несколько вращательных движений туловищем.

Литература

1. Андрияшек Ю.И., Ежов В.В., Устименко А.А., Таранец Н.Е., Вышегородцева Е.Е., Мокеева Л.Н. Приверженность физиопрофилактике, как показатель культуры здоровья //XV юбилейная международная научно-практическая конференция: Спортивная медицина, лечебная физкультура и валеология – 2010 (11-12 октября 2010 года) Одесса 2010. с.65-66.
2. Викторова Л. Б. Инновационные процессы в образовании /Л.В. Викторова «Инновации в образовании» - 2002 - № 2 - С. 6.
3. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Издательство: Астрель, Полиграфиздат - 2012 г., 224 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/Б.Х. Ланда. М.: Советский спорт: 2004 – 192 с.
5. Лях В.Н. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реализации /В.Н. Лях «Теория и практика физической культуры» - 1998 – С. 49-52.
6. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/Издательство: Питер- 2012 г., 80 с.
7. Ярцева Е. Бег и ходьба/ Издательство: Издательский Дом Мещерякова - 2012 г., 64 с.

Комплексно-тематическое планирование во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Интегрирующая тема периода	Педагогические задачи	Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Итоговые мероприятия
<i>Детский сад</i> (4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)	Адаптировать детей к условиям детского сада. Познакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением (помещением и оборудованием игровой площадки. Познакомиться с детьми. Способствовать формированию положительных эмоций по отношению к детскому саду, инструктору по физкультуре, детям.	«Давайте познакомимся» 1. «Погуляем»	1 неделя сентября спортивный досуг «Вот и познакомились!»
<i>Осень</i> (2-я–4-я недели сентября)	Формировать элементарные представления об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на игровой площадке детского сада). Дать первичные представления о сборе урожая.	«Зашагали ножки» «Идите ко мне» «Мы шагаем» (ходьба с выполнением заданий с осенними листочками: с высоким подниманием колен; «осенью листья летят» взмахи руками)	
<i>Я в мире человек</i> (1-я–2-я недели октября)	Формировать представления о себе как о человеке; об основных частях тела человека, их назначении. Закреплять знание своего имени. Формировать навык называть инструктора по физкультуре по имени и отчеству. Формировать первичное понимание того, что такое хорошо и что такое плохо; начальные представления о здоровом образе жизни.	«В гости к мишке» «По мостику к зайке» «Как тебя зовут?» (передача мяча по кругу)	1 неделя октября спортивный досуг «Осень в гости к нам пришла»
<i>Мой дом</i> (3-я неделя октября - 2-я неделя ноября)	Знакомить детей с родным городом (поселком): его названием, объектами (улица, дом, магазин, поликлиника); с транспортом, «городскими»	«Мишка косолапый» «Где мои цыплятки»	3-я неделя ноября спортивный досуг «Что нам осень

	профессиями (врач, продавец, милиционер).		принесла» (НРК)
<i>Новогодний праздник</i> (3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	«Красный, желтый, синий, зеленый» «По тропинке» «Наш вертолет отправляется в полет» «Покружились» «Белые снежинки» «Снежный ком»	2 неделя декабря Фестиваль подвижных игр народов севера (ко «Дню округа» (НРК))
<i>Зима</i> (1-я–4-я недели января)	Формировать элементарные представления о зиме (сезонные изменения в природе, одежде людей, на игровой площадке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц зимой.	«Поймай снежинку» «Прогулка в лес» «Шишечки» «Саночки»	3 неделя января спортивный досуг «В гости к снеговiku»
<i>Мамин день</i> (1-я неделя февраля - 1-я неделя марта)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	«Где же зайка?» «По ровненькой дорожке» «Разноцветные флажки» «Маленькие ножки шагают по дорожке» «Топ, топ»	3 неделя февраля спортивный досуг «Мы сильные и смелые» (ко Дню защитника Отечества)
<i>Народная игрушка</i> (2-я–4-я недели марта)	Знакомить с народным творчеством на примере народных игрушек. Знакомить с устным народным творчеством (песенки, потешки и др.). Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	«Зайки на лужайке» «Кошки и мышки» «За солнышком»	3 неделя марта спортивный досуг «Народные игры-забавы»
<i>Весна</i> (1-я–4-я недели апреля)	Формировать элементарные представления о весне (сезонные изменения в природе, одежде людей, на игровой площадке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц весной.	«Мы мячи соберем» «Карусель» «Где же наши ручки» «Красный, желтый, синий, зеленый»	3 неделя апреля спортивный досуг «Юные космонавты»
<i>Лето</i> (1-я–4-я недели мая)	Формировать элементарные представления о лете (сезонные изменения в природе, одежде	«По ровненькой дорожке» «Топ, топ»	3 неделя мая Физкультурный

людей, на игровой площадке детского сада). Расширять знания о домашних животных и птицах, об овощах, фруктах, ягодах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц летом. Познакомить с некоторыми животными жарких стран	«Катай-догоняй» «Здравствуй, солнышко!»	праздник «Здравствуй, лето!»
---	--	------------------------------

Комплексно-тематическое планирование в младшей группе (от 3 до 4 лет)

Интегрирующая тема периода	Педагогические задачи	Мотивация физкультурных занятий на прогулке	Итоговые мероприятия
До свидания, лето, здравствуй, детский сад! (4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)	Вызывать у детей радость от возвращения в детский сад. Продолжить знакомство детей с правилами поведения в физкультурном зале, раздевалке, игровой комнате, спортивной площадке. Продолжать знакомство с окружающей средой физкультурного зала, игровой комнаты. Предлагать рассматривать физкультурное оборудование, называть предметы, способы их использования. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми в ходе игр Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	4 неделя августа «Наша спортивная площадка» 1 неделя сентября «Ты мой друг и я твой друг»	1 неделя сентября Спортивное развлечение в зале «Теремок»
Осень (2-я–4-я недели сентября)	Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада). Знакомить с правилами безопасного поведения на спортивной площадке осенью. Приучать действовать совместно.	2 неделя сентября «Каравай» 3 неделя сентября «Солнышко и дождик»	

	Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умение замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой. Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью.	4 неделя сентября «Кого мы встретили в лесу»	
Я и моя семья (1-я–2-я недели октября)	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать образ Я. Развивать представления о своем внешнем облике, необходимости переодеваться в форму на занятие физкультурой. Развивать гендерные представления. Побуждать называть свои имя, фамилию, имена говорить о себе в первом лице. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх	1 неделя октября «Для чего нам ножки» 2 неделя октября «Мальчишки и девчонки»	1 неделя октября Открытый день здоровья. Спортивное развлечение в зале «Осень в гости к нам пришла»
Мой дом, мой город (3-я неделя октября — 2-я неделя ноября)	Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностями. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения, светофором, надземным переходом. Знакомить с «городскими» профессиями (милиционер, шофер, водитель автобуса). Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх	3 неделя октября «Зайка заблудился» 4 неделя октября «Красный, желтый, зеленый» 1 неделя ноября «Нам поможет светофор» 2 неделя ноября «Кто покажет нам дорогу»	1 неделя ноября Спортивное развлечение в зале «Что нам осень принесла» (НРК)
Новогодний праздник (3-я неделя ноября — 4-я)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника как в непосредственно образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей.	3 неделя ноября «Зайчики- пушистики» 4 неделя ноября	1 неделя декабря Фестиваль подвижных игр народов севера (ко «Дню округа» (НРК))

неделя декабря)		«Как зимой играют дети» 1 неделя декабря «Волшебные льдинки» 2 неделя декабря «Кому зимой не холодно» 3 неделя декабря «Где нам елочку найти» 4 неделя декабря «Зимняя сказка»	
Зима (1-я–4-я недели января)	Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы. Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц). Формировать первичные представления о местах, где всегда зима. Побуждать детей отражать полученные впечатления в разных непосредственно образовательных и самостоятельных видах двигательной деятельности детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.	2 неделя января «Нам морозы не страшны» 3 неделя января «Веселые снежинки» 4 неделя января «Зимние забавы»	3 неделя января Зимний спортивный праздник «В гости к снеговiku»
День защитника	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями.	1 неделя февраля «Моряки и летчики»	Зимний массовый праздник «Масленица»

Отечества (1-я–3-я недели февраля)	Воспитывать любовь к Родине. Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	2 неделя февраля «Чтобы были малыши, малыши-крепыши» 3 неделя февраля «Для чего нам нужен спорт»	Спортивное развлечение в зале (3 неделя февраля) «Мы сильные и смелые»
8 Марта (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Развивать активность детей в двигательной деятельности.	4 неделя февраля «Будущие защитники» 1 неделя марта «В гости к бабушке»	
Знакомство с народной культурой и традициями (2-я–4-я недели марта)	Расширять представления о народных традициях, праздниках. Знакомить с народным подвижными играми Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	2 неделя марта «Солнышко-ведрышко» 3 неделя марта «Гори-гори ясно» 4 неделя марта «Ручеек»	Спортивное развлечение в зале «Народные игры-забавы»
Весна (1-я–4-я недели апреля)	Расширять представления о весне. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту весенней природы. Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Привлекать к подвижным играм всех детей группы.. Побуждать детей отражать впечатления о весне в разных видах двигательной деятельности.	1 неделя апреля «Как весну встречали звери» 2 неделя апреля «Сильным и ловким нужны тренировки» 3 неделя апреля «К нам возвращаются птицы» 4 неделя апреля «С кочки на кочку»	1 неделя апреля Спортивное развлечение в зале «Юные космонавты»

Лето (1-я–4-я недели мая)	Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на спортивной площадке детского сада). Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы. Организовывать игры с более сложными правилами и сменой видов движений.	1 неделя мая «Раз, два, три» 2 неделя мая «Мой веселый, звонкий мяч» 3 неделя мая «Водичка-водичка» 4 неделя мая «Наш друг - физкультура»	1 неделя мая Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»
------------------------------	---	--	--

Комплексно-тематическое планирование в средней группе
(от 4 до 5 лет) соответствует ФГОС ДО

Интегрирующая тема периода	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия
День знаний (4-я неделя августа - 1-я неделя сентября)	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к обучению. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: новое оборудование в спортивном зале, игровой комнате, покрашенное оборудование спортивной площадки), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, инструктор по физкультуре). Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей	1 неделя сентября Праздник «День знаний»
Осень (2-я–4-я недели сентября)	Расширять представления детей об осени. Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Развивать и совершенствовать умение творчески двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности.	

Я в мире человек (1-я–3-я недели октября)	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Закреплять знание детьми своих имени, фамилии и возраста. Воспитывать уважение к труду близких взрослых. Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развивать представления детей о своем внешнем облике. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние близких людей, формировать уважительное, заботливое отношение к пожилым родственникам. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.	2 неделя октября Спортивное развлечение в зале «Правила дорожные знать каждому положено!»
Мой город, моя страна (4-я неделя октября - 2-я неделя ноября)	Знакомить с родным городом (поселком). Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю. Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения. Расширять представления о профессиях. Знакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	2 неделя ноября Спортивное развлечение в зале «Что нам осень принесла» (НРК)
Новогодний праздник (3-я неделя ноября - 4-я неделя декабря)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	2 неделя декабря Фестиваль подвижных игр народов севера (ко «Дню округа» (НРК))
Зима (1-я–4-я недели января)	Расширять представления детей о зиме. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы, отражать ее в рисунках, лепке. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном	2 неделя января Спортивное развлечение в зале «В гости к снеговикам»

	поведении людей зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Закреплять знания о свойствах снега и льда. Расширять представления о местах, где всегда зима, о животных Арктики и Антарктики.	
День защитника Отечества (1-я–3-я недели февраля)	Знакомить детей с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник); с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России. Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитание в девочках уважения к мальчикам как будущим защитникам Родины). Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	2 неделя февраля Спортивное развлечение в зале «Мы сильные и смелые» (ко Дню защитника Отечества)
8 Марта (4-я неделя февраля - 1-я неделя марта)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям, другим сотрудникам детского сада. Расширять гендерные представления. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	
Знакомство с народной культурой и традициями (2-я–4-я недели марта)	Расширять представления о народных традициях Знакомить с народными праздниками, играми.. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	2 неделя марта . Спортивное развлечение в зале «Народные игры-забавы»
Весна (1-я–3-я недели)	Расширять представления детей о весне. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой	2 неделя апреля Спортивное развлечение в зале

апреля)	природы, вести сезонные наблюдения. Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых весной в саду и огороде. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.	«Юные космонавты»
День Победы (4-я неделя апреля - 1-я неделя мая)	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Воспитывать уважение к ветеранам войны. Приучать к выполнению действий по сигналу.	
Лето (2-я–4-я недели мая)	Расширять представления детей о лете. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.	4 неделя мая Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»

Комплексно-тематическое планирование в старшей группе (от 5 до 6 лет)

Тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия
День знаний (4-я неделя августа, 1 неделя сентября)	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения в спортивном зале, на спортивной площадке), расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (инструктор по физкультуре врач). Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.	1 неделя сентября Праздник «День знаний»
Осень (2-я–4-я недели)	Расширять знания детей об осени. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе. Формировать	

сентября)	обобщенные представления об осени как времени года. Продолжать формировать умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.	
Я вырасту здоровым (1-я–2-я недели октября)	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Расширять знания детей о самих себе, Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	2 неделя октября Спортивное развлечение в зале «Правила дорожные знать каждому положено!»
День народного единства (3-я неделя октября - 2-я неделя ноября)	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках; развивать интерес к истории своей страны; воспитывать гордость за свою страну, любовь к ней. Федерация (Россия) - огромная многонациональная страна; Москва - главный город, столица нашей Родины. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	1 неделя ноября Спортивное развлечение в зале «Что нам осень принесла» (НРК)
Новый год (3-я неделя ноября - 4-я неделя декабря)	Развивать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Знакомить с традициями празднования Нового года знакомить с зимними видами спорта. Учить ходить на лыжах кататься на санках. Учить ориентироваться в пространстве. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	3 неделя декабря Фестиваль подвижных игр народов севера (ко «Дню округа» (НРК))
Зима (2-я–4-я недели января)	Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.	3 неделя января Спортивное развлечение в зале «Как встречают зиму звери»
День защитника Отечества (1-я–3-я недели)	Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войны храбро сражались и защищали нашу страну от врагов	3 неделя февраля Физкультурный праздник «А ну-

февраля)	прадеды, деды, отцы. Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	ка папы!»
Международный женский день (4-я неделя февраля - 1-я неделя марта)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам.	
Народная культура и традиции (2-я–4-я недели марта)	Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми, традициями и обычаями, с народными праздниками.	3 неделя марта спортивное развлечение в зале «Народные игры-забавы»
Весна (1-я–2-я недели апреля)	Формировать обобщенные представления о весне как времени года, о приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе. Учить спортивным играм и упражнениям.	
День Победы (3-я неделя апреля - 1-я неделя мая)	Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	3 неделя апреля Игры-эстафеты «Мы – солдаты» Спортивное развлечение в зале «Юные космонавты»
Лето (2-я–4-я недели мая)	Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Расширять и обогащать представления о летних видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.	3 неделя мая Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»

Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)

Тема	Педагогические задачи	Итоговые мероприятия
День знаний (4-я неделя августа - 1-я неделя сентября)	Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам. Закреплять знания о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т. д. Формировать представления о профессии учителя и «профессии» ученика, положительное отношение к этим видам деятельности. Формировать потребность в двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений.	1 неделя сентября Праздник «День знаний»,
Осень (2-я–4-я недели сентября)	Расширять знания детей об осени. 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.	
Мой город, моя страна, моя планета (1-я–2-я недели октября)	Расширять представления детей о родном крае. Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети. Воспитывать любовь к «малой Родине», гордость за достижения своей страны. Рассказывать детям о том, что Земля – наш общий дом. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Спортивное развлечение в зале «Правила дорожные знать каждому положено!»
День народного единства (3-я неделя октября - 2-я неделя ноября)	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках. Сообщать детям элементарные сведения об истории России. Углублять и уточнять представления о Родине - России. Поощрять интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения. Расширять и обогащать представления о видах спорта, знакомить со значимыми событиями в области спорта, с героями спорта. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.	2-я неделя ноября Спортивное развлечение в зале «Что нам осень принесла» (НРК)

Новый год (3-я неделя ноября - 4-я неделя декабря)	Привлекать детей к активному и разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Знакомить с основами праздничной культуры. Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря	2 неделя декабря Игры-эстафеты «Зимние забавы» Фестиваль подвижных игр народов севера (ко «Дню округа» (НРК))
Зима (1-я–4-я недели января)	Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта. Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы, о безопасном поведении зимой. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Совершенствовать технику ходьбы на лыжах. Добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности выполнения движений	2 неделя января Физкультурный досуг «Как встречают зиму звери»
День защитника Отечества (1-я–3-я недели февраля)	Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войн храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения	3 неделя февраля Физкультурный праздник «А ну-ка папы!»
Международный женский день (4-я неделя)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать у мальчиков представления о том,	

февраля — 1-я неделя марта)	что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.	
Народная культура и традиции (2-я—4-я недели марта)	Знакомить с народными традициями и обычаями. Расширять представления о традициях и обычаях народов России. Продолжать знакомить детей с народными подвижными играми, фольклором. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры 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.	4 неделя марта спортивное развлечение в зале «Народные игры-забавы»
Весна (1-я—2-я недели апреля)	Формировать у детей обобщенные представления о весне, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	2 неделя апреля П/и «Перелет птиц» Спортивное развлечение в зале «Юные космонавты»
День Победы (3-я неделя апреля — 1-я неделя мая)	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны. Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей. Рассказывать о преемственности поколений защитников Родины: от былинных богатырей до героев Великой Отечественной войны.	1 неделя мая Конкурс строя и песни (военная тематика)
До свидания, детский сад! Здравствуй, школа! (2-я—4-я недели мая)	Организовывать все виды детской деятельности вокруг темы прощания с детским садом и поступления в школу. Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1-й класс. Развивать психофизические качества (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) посредством игр и игровых упражнений. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве	4 неделя мая Физкультурный праздник «Здравствуй лето!»

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях во второй группе раннего возраста
(2-3 года)

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазанье	Прыжки
Сентябрь	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание. Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.			
	Ходьба по дорожке - между двумя параллельно лежащими веревками Ходьба по доске, положенной на пол, взойти на ящик и сойти с него (50X50X20 см)	Произвольное бросание мяча. Бросание вдаль правой и левой рукой	Ползание на четвереньках к по прямой, под веревку	Прыжки на двух ногах на месте
Октябрь	Учить ходить парами в определенном направлении, лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, ползать и катать мяч, упражнять в способствовать развитию умений действовать по сигналу. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.			
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним. Бросание мешочков в горизонтальную цель - ящик (или обруч) правой и левой рукой Бросание мяча вдаль из-за головы, от груди. Бросание и ловля мяча.	Лазанье по гимнастической стенке любым способом Ползание на четвереньках между линиями	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки в длину с места через веревку
	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение			

Ноябрь	реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, учить подлезать под рейку, бросать в горизонтальную цель. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.			
	Перешагивание через препятствия. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба по гимнастической скамейке.	Метание вдаль правой и левой рукой в произвольном направлении и в горизонтальную цель Катание мячей в парах	Подлезание под рейку. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	Прыжки в длину с места на двух ногах через одну и две веревки.
Декабрь	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, умение ползать и подлезать под веревку. Упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Учить лазать по гимнастической стенке, совершенствовать прыжок в длину с места.			
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба по гимнастической скамейке.	Бросание и ловля мяча Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой в произвольном направлении и в горизонтальную цель. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	Лазанье по гимнастической стенке любым способом Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.	Прыжки в длину с места через две параллельные веревки
Январь	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе по наклонной доске, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке.			
	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Катание мяча в воротики, катание друг другу из положения сидя, ноги врозь. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и	Лазанье по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подлезание под дугу, по	Прыжки в длину с места на двух ногах.

		левой рукой. Бросание мяча вдаль, из-за головы.	дорожке.	
Февраль	Учить катать бросать и ловить мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании по гимнастической скамейке			
	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через кубики, руки в стороны.	Метание мешочка вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротики и друг другу. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.	Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке . Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с места. Подпрыгивание вверх до предмета.
Март	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей, в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами			
	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Бросание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротики. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Бросание и ловля мяча.	Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыжки в длину с места через веревки Спрыгивание с гимнастической скамейки.
Апрель	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч; совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели. Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске			
	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ползание на четвереньках, подлезание под дугу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с места на двух ногах.

		Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы и от груди. Катание мяча друг другу. Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту.		
Май	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке. Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч.			
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба по гимнастической скамейке.	Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Катание мяча в парах. Бросание мяча через сетку	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки в длину с места на двух ногах.

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в младшей группе
3-4 года

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазанье	Прыжки
Сентябрь	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; учить группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба между двумя линиями (R 25см, длина 2,5-3м)	прокатывание мяча большого диаметра отталкивая его двумя руками в прямом направлении.	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. (расстояние 6 м)	Прыжки на двух ногах на месте Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2–3 м)
	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.			

Октябрь	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания на сигнал; в ползании. Развивать ловкость во владении мячом. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону на сигнал; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие.			
	Ходьба по доске в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию	Прокатывание мяча большого диаметра отталкивая энергичным движением рук в прямом направлении	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой» и под шнур.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, перепрыгивание через шнур с приземлением на полусогнутые ноги
Ноябрь	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением задания на сигнал; прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.			
	Ходьба в умеренном темпе по доске, свободно балансируя руками.	Прокатывание мяча друг другу энергично отталкивая двумя руками. Прокатывание мяча между предметами	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами «змейкой». Ползание с опорой на ладони и колени по доске.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки на двух ногах между предметами
Декабрь	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 сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания на сигнал; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании по повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.			
	Ходьба между предметами свободно балансируя	Прокатывание мяча в парах энергично отталкивая мяч	Подлезание под дугу в группировке (высота 50 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

	руками. Ходьба по доске в умеренном темпе, боком приставным шагом.	двумя руками.	Ползание по доске с опорой на ладони и колени.	Прыжки вверх с места доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка
Январь	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания на сигнал; учить в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу, упражнять в ползании по повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.			
	Ходьба между предметами свободно балансируя руками	Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу. прокатывание мяча в парах двумя руками из положения сидя, ноги врозь.	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Ползание под дугу на четвереньках в группировке, не касаясь руками пола.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Февраль	Упражнять в ходьбе вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания на сигнал, в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Упражнять разучить бросание мяча через шнур, развивая глазомер и ловкость; повторить подлезание под шнур, не касаясь руками пола; повторить упражнения в равновесии.			
	Попеременное перешагивание правой и левой ногой через шнуры. Ходьба по доске с выполнением задания на середине.	Прокатывание мяча двумя руками между предметами из положения стоя. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Подлезание под шнур (под дугу) не касаясь руками пола в группировке.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки со скамейки на двух ногах на полусогнутые ноги.
Март	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; учить прыжкам в длину с места; развивать ловкость в прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; в ползании на			

	повышенной опоре. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.			
	Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 25см), свободно балансируя руками.	Катание мячей друг другу из исходного положения – сидя на пятках. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание на четвереньках в прямом направлении, с опорой на стопы и ладони.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами. Прыжки в длину с места.
Апрель	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, ходьбу и бег с выполнением заданий; прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании с опорой на ладонях и на ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.			
	Ходьба боком и приставным шагом по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.	Прокатывание мяча в парах из положения сидя. Бросание и ловля мяча двумя руками.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с опорой на стопы и ладони. <i>Ползание</i> с опорой на ладони и колени между предметами.	Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 25–30 см). Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
Май	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий на сигнал; в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками; ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий на сигнал; в лазании по наклонной лесенке не пропуская реек; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.			
	Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см), руки на поясе.	Прокатывание мяча друг другу из исходного положения: сидя ноги врозь, стоя на коленях, сидя на пятках.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Лазание на наклонную	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. Спрыгивание с гимнастической скамейки.

		Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	лесенку.	
--	--	---	----------	--

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в средней группе
4-5 лет

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазанье	Прыжки
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.			
	ходьба и бег между двумя линиями. ходьба по доске (ширина 20см), лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика), руки на поясе	Прокатывание мячей друг другу (R 2м). Способ – стойка на коленях, сидя на пятках и сидя, ноги врозь. прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п. – стойка на коленях). R 2м; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньках по прямой (R 5м) двумя шеренгами до ориентира Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см) Лазанье под 3-4 дуги подряд (R между дугами 1м) в группировке не задевая верхнего края дуг. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке; высота 50см; лазанье под дуги (высота 50см) с опорой на ладони и колени	подпрыгивание на двух ногах на месте, с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой; на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на R 0,5м один от другого. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (R 3м) до ориентира
Октябрь	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, в перебрасывании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.			

	ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, ходьба по доске (ширина 15см)	прокатывание мячей друг другу (способ – стоя на коленях); прокатывание мяча между предметами, поставленными в один ряд на R 1м один от другого. прокатывание мяча в прямом направлении из и.п. ноги на ширине плеч; подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	Лазанье под шнур (высота 50см) в группировке, не касаясь руками пола Подлезание под 3-5 дуг подряд, которые расположены на R 0,5м одна от другой	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах Прыжки на двух ногах через 4-5 линий Прыжки на двух ногах между кубиками
Ноябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной и уменьшенной площади опоры; в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; в ползании на животе по гимнастической скамейке.			
	ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на R двух шагов ребенка. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.	Владение мячом - бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25см), прокатывание мячей среднего диаметра друг другу (и.п. – стойка на коленях) броски мяча двумя и одной рукой о пол и ловля его двумя руками после отскока.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени и с опорой на ладони и ступни. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками и по прямой. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.
Декабрь	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и метании на дальность. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.			
	Ходьба по шнуру, положенному прямо и по	прокатывание мяча между предметами, подталкивая его	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с	Прыжки через короткие шнуры и бруски, помогая себе взмахом рук.

	кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Ходьба с перешагиванием через кубики высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая кубики. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием на середине и хлопком в ладоши перед собой.	двумя руками снизу перебрасывание мячей друг другу	опорой на ладони и колени и с опорой на ладони и стопы. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Прыжки со скамейки (высота 20 - 25см) на резиновую дорожку Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Январь	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; закреплять умение правильно подлезать под шнур, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая предметы.			
	ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на R 40см один от другого. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; ходьба по гимнастической скамейке (высота 20см) боком, приставным шагом, руки на поясе с приседанием на середине	перебрасывание мячей друг другу с R 2м (способ – двумя руками снизу). Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. отбивание мяча (малого диаметра) о пол одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мячей друг другу в парах	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони Лазанье под шнур (высота 50см) прямо и боком, не касаясь руками пола	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе; прыжки с гимнастической скамейки. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд, на R 0,5м один от другого

	скамейки и выносом рук вперед.			
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по команде педагога, между предметами, ходьбе и беге враспынную; в равновесии; в прыжках из обруча в обруч; в прыжках через бруски, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, в ловле мяча двумя руками; повторить задание закреплять навык ползания на четвереньках.			
	ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки). Ходьба с перешагиванием через бруски (высота 15см) высоко поднимая колени, руки на поясе. ходьба с перешагиванием через бруски высоко поднимая колени.	перебрасывание мячей друг другу, (R 2м) двумя руками снизу. прокатывание мячей друг другу и между предметами. Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50см), правой и левой рукой, способом от плеча.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и ступни и на ладони и колени. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине и выносом рук вперед.	Прыжки через бруски, R между брусками 40см. Прыжки через шнур, (длина 3м) справа и слева с продвижением вперед, используя энергичный взмах рук. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч и через короткие шнуры. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке Прыжки на правой и левой ноге до ориентира, используя взмах рук (дистанция до ориентира 2м)
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, в беге в медленном темпе до 1 минуты; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками, в ползании на животе по скамейке, в прыжках в длину с места. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; устойчивое равновесие и координацию движений.			
	ходьба на носках между предметами, расставленными на R 0,5м один от другого. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 15см) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	перебрасывание мячей через шнур способом: двумя руками из-за головы и ловля мяча двумя руками после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу (и.п. – сидя, ноги врозь) на R 2м. прокатывание мяча между предметами,	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку Прыжки в длину с места Прыжки через шнуры, положенных в одну линию (R между шнурами 0,5м)

	голове, руки на поясе ходьба по положенной на пол доске, боком приставным шагом	поставленными на R 40см один от другого	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке со спуском вниз	
Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с остановкой на сигнал, между предметами, по кругу взявшись за руки,; повторить задания в равновесии и прыжках. закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, метании мешочков в горизонтальную цель; в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.			
	ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс с приседанием на середине и выносом рук вперед.	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (R до цели 2,5м). Метание мешочков в горизонтальную цель и в вертикальную цель с R 1,5м способом от плеча отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени и с опорой на ладони и ступни	Прыжки на двух ногах через бруски и шнуры. Прыжки в длину с места Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 3м) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч и между предметами, поставленными в один ряд на R 40см один от другого.
Май	Упражнять детей в ходьбе парами, колонной по одному в чередовании с прыжками, ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал; по кругу с высоким подниманием колен, парами, со сменой ведущего, с изменением направления движения; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, в подбрасывании и ловле мяча; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.			

ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс с приседанием на середине и выносом рук вперед. ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу, на носках, руки за головой	перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу и двумя руками из-за головы Метание мешочков на дальность правой и левой рукой, способ от плеча Метание мяча в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50см) с R 1,5 – 2м правой и левой рукой (способ от плеча).	Ползание по гимнастической скамейке на животе хват с боков скамейки; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50см); прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева с продвижением вперед (R 3м) Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее
---	--	---	---

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в старшей группе
(5-6 лет)

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазанье	Прыжки
Сентябрь	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, пролезать под дугу боком в группировке. Упражнять в перебрасывании мяча, в ходьбе с изменением темпа, в ходьбе и беге в рассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя. Воспитывать интерес к двигательным действиям.			
	ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы ходьба по канату боком	перебрасывание мячей друг другу, бросая мяч двумя руками снизу; броски мяча о пол между шеренгами одной	Ползание - на четвереньках между предметами Ползание - по гимнастической скамейке с	Прыжки - на двух ногах с продвижением вперед по прямой и между предметами Прыжки - на двух ногах и в высоту

	приставным шагом. ходьба, перешагивая через препятствия	рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. броски малого мяча вверх двумя руками. броски мяча двумя руками из-за головы и вверх двумя руками с ловлей с хлопком в ладоши.	опорой на предплечья и колени	с места Прыжки - на двух ногах с мешочком, зажатым между колен с продвижением вперед.
Октябрь	Продолжать учить детей перестроение в две колонны, ходьбе приставным шагом, с выполнением задания на сигнал. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски, броски мяча двумя руками; в передаче мяча двумя руками от груди, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени, в подлезании под дугу разными способами в группировке, в прыжках на двух ногах, развивать координацию движений и глазомер. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.			
	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. ходьба с перешагиванием через бруски и по гимнастической скамейке боком приставным шагом	броски мяча двумя руками; передача мяча двумя руками от груди.	ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с переползанием через препятствие Ползание - на четвереньках между предметами Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола, пролезание подряд через три дуги боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры Прыжки на двух ногах через канат Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги Прыжки - на двух ногах на препятствие с трех шагов.
Ноябрь	Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах, учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе в пролезании в обруч и под шнур в группировке. Повторить ведение мяча между предметами, упражнения на равновесие.			

	ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба на носках между предметами. ходьба по повышенной опоре с мешочком на голове; ходьба между предметами.	Метание - мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой переброска мяча двумя руками снизу и из-за головы друг другу. ведение мяча большого диаметра, продвигаясь вперед шагом ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь верхнего обода Ползание - по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на колени и предплечья Лазанье – подлезание под шнур прямо и боком в несколько раз подряд, не касаясь руками пола	Прыжки - на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед Прыжки - прыжки по прямой на правой на левой ноге попеременно Прыжки на правой и левой ноге попеременно
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске. Закреплять навык прыжков на двух ногах, с ноги на ногу. Упражнять в метании на дальность, в цель, в подбрасывании и ловле мяча. Учить лазанию по гимнастической лестнице.			
	ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом с переходом на гимнастическую скамейку; ходьба по повышенной опоре с перешагиванием через бруски ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове ходьба по гимнастической	броски мяча друг другу двумя руками из-за головы и произвольным способом. броски мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка; прокатывание большого мяча двумя руками между предметами перебрасывание мячей большого диаметра друг другу двумя руками снизу и ловля его после хлопка в ладоши	Ползание - на четвереньках между предметами и по прямой, подталкивая мяч головой Ползание - по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками за края скамейки и на четвереньках с мешочком на спине Лазанье на гимнастическую стенку разноименным	Прыжки на двух ногах через бруски и между предметами. Прыжки - с ноги на ногу на левой и правой ноге попеременно с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен

	скамейке, перешагивая через предметы и боком приставным шагом с мешочком на голове		способом и спуск вниз, не пропуская реек.	
Январь	Упражнять детей в ходьбе и бегоколонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске; в ползании на четвереньках, переползании через гимнастическую скамейку; в забрасывании мяча в кольцо, в подбрасывании и ловле мяча. Закреплять навык прыжков с ноги на ногу, с места.			
	ходьба с перешагиванием через кубы с мешочком на голове ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания	Владение мячом - броски и ловля мяча вверх двумя руками; перебрасывание мячей большого диаметра друг другу; перебрасывание мячей большого диаметра друг другу двумя руками от груди; переброска друг другу с ловлей после отскока о пол. ведение мяча большого диаметра двумя руками с продвижением вперед	Ползание - под дугами в группировке и на четвереньках, подталкивая перед собой мяч большого диаметра головой, переползание через гимнастическую скамейку пролезание в обруч правым и левым боком в группировке, не касаясь верхнего обода Лазанье - на гимнастическую стенку одноименным способом, не пропуская реек и ходьба по четвертой рейке со спуском вниз	Прыжки - в длину с места Прыжки - на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь – вместе; прыжки через шнуры на двух ногах без паузы
Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу, в перепрыгивании через бруски, в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места			
	ходьба и бег по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками	бросание мяча в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы и от груди. Отбивание мяча одной рукой	подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке; ползание на четвереньках с опорой на	прыжки на двух ногах, правым и левым боком через бруски, без паузы. Прыжки - прыжки в длину с места,

	перешагивание через шнуры ходьба на носках между предметами. ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	об пол, с продвижением вперед; перебрасывание малого мяча друг другу одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант); бросание малого мяча двумя руками вверх и ловля его одной рукой.	ладони и колени между предметами. подлезание под шнуры ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Лазанье – на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке со спуском вниз не пропуская реек.	прыжки на двух ногах через шнуры. прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в непрерывном беге в среднем темпе, в беге на скорость, в ходьбе с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и враспынную, со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, с перестроением в пары и обратно, в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега, перебрасывании мяча друг другу, в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями, в подлезании в группировке и равновесии.			
	ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с выполнением задания. ходьба на носках между предметами, с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	перебрасывание мяча друг другу двумя руками и ловля его после отскока об пол. метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. метание мешочков в горизонтальную цель от плеча.	ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по прямой, и между предметами. лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; на четвереньках, с опорой на ладони и колени. лазанье под шнур боком в группировке. на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	прыжки на двух ногах из обруча в обруч, через набивные мячи. прыжки в высоту с разбега. прыжки на двух ногах, на одной ноге вправо и влево через шнур и из обруча в обруч с продвижением вперед.
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в			

Апрель	беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость, в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками, в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.			
	ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. ходьба по канату боком приставным шагом; ходьба на носках между предметами.	броски мяча друг другу двумя руками из-за головы; броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Прокатывание обручей друг другу. метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. ползание по прямой, по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; переползание через гимнастическую скамейку. лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз не пропуская реек; ходьба по гимнастической рейке приставным шагом.	прыжки на двух ногах с продвижением вперед и через бруски. прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед через короткую скакалку, вращая ее вперед. прыжки на двух ногах через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед; перепрыгивание через шнур вправо и влево с продвижением вперед.
Май	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в непрерывном беге в среднем темпе, в беге на скорость; парами с поворотом в другую сторону; врассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения; ходьбе с перешагиванием через предметы; в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями; в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя руками.			
	ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. ходьба по гимнастической	броски мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками после отскока об пол. забрасывание мяча в корзину (кольцо). отбивание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками; бросание мяча вверх	ползание по прямой с опорой на ладони и ступни; подлезание под дугу прямо в группировке; подлезание под дугу правым и левым боком в группировке. ползание по гимнастической скамейке на животе,	прыжки на двух ногах, попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. прыжки в длину с места и с разбега. прыжки на одной (правой и левой ноге попеременно) и двух ногах между предметами с продвижением вперед.

скамейке боком приставным шагом с выполнением задания; ходьба по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове. ходьба с перешагиванием через бруски.	одной рукой и ловля его двумя руками.	подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.	
--	---------------------------------------	---	--

Перспективное планирование обучения основным движениям на физкультурных занятиях в подготовительной к школе группе
(6-7 лет)

Месяц	Упражнения в равновесии	Катание, бросание, ловля, метание	Ползание, лазанье	Прыжки
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить различные виды прыжков. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур, и друг другу различными способами. Упражнять в ползании и подлезании в группировке.			
	ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (кубы), последовательно через каждый шаг ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания на середине, перешагивая через	перебрасывание мяча (диаметр 20-25см) друг другу двумя руками снизу (и.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу) перебрасывание мяча (диаметр 20-25см) друг другу двумя руками из-за головы и через шнур друг другу. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками бросание мяча правой и левой рукой попеременно,	упражнение в ползании «Крокодил» ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях подлезание в обруч правым и левым боком в группировке	прыжки на двух ногах через шнуры прыжки на двух ногах через набивные мячи (бруски 5-6 штук); прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. прыжки на двух ногах между предметами положенными в одну линию

	набивные мячи	ловля его двумя руками		
Октябрь	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений.			
	ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (с мешочком на голове, с приседанием на середине, с разворотом на середине и т.п.) ходьба по рейке гимнастической скамейки	броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками переброска мячей (диаметр 20-25см) друг другу парами отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед, между предметами.	лазание в обруч прямо и боком в группировке ползание по гимнастической скамейке на животе с помощью хвата рук с боков скамейки ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	прыжки на правой и левой ноге через шнуры, вдоль шнура, между предметами. прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат
Ноябрь	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в ходьбе с изменением направления движения; в прыжках через короткую скакалку; в выполнении заданий с мячом; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в лазании под дугу. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнения в прыжках и на равновесие; прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазании по гимнастической стенке.			
	ходьба по канату боком, приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой между кеглями. ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15 – 20см)	броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант,) броски мяча (диаметр 20-25см) друг другу стоя в шеренгах различными способами. передача мяча (диаметр 10-12см) в шеренгах.	ползание по гимнастической скамейке (высота 20см) с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, лазание под 3-4 дуги (R между дугами 1м) в группировке, ползание «по-медвежьи» на ладонях и	прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед

		бросание мяча о пол одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	ступнях в прямом направлении, лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).	
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону; в продолжительном беге; в прыжках на правой и левой ноге; в ползании на животе; в подбрасывании малого мяча, в равновесии.			
	ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (приседания на середине, с мешочком на голове, с перешагиванием через предметы и т.д.); ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ходьба с перешагиванием через бруски	бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, переброска мячей друг другу от груди, прокатывание мяча между предметами	Ползание по скамейке с опорой на ладонях и коленях, на ладони и ступни. Ползание под дугу правым и левым боком в группировке, ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков), ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между кеглями. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз не пропуская реек	прыжки на двух ногах на правой и левой ноге попеременно между предметами, вдоль шнура; прыжки со скамейки на мат; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед
Январь	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания (приседания на середине, с мешочком на голове, с перешагиванием через предметы и т.д.); в ходьбе по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. в ползании по скамейке; в прокатывании и бросании мяча; в ползании с опорой на ладони и колени, и на колени и стопы.			
	ходьба по рейке гимнастической скамейки с	ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание	ползание по прямой на четвереньках, подталкивая	прыжки через препятствия (бруски, кубики);

	мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (приседания на середине, с мешочком на голове, с перешагиванием через предметы и т.д.); ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.	мяча одной рукой по ходу движения; прокатывание мяча между предметами; бросание мяча (средний диаметр) друг другу двумя руками о пол и ловля его после отскока с хлопком в ладоши); подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; перебрасывание малых мячей друг другу одной рукой и ловля его после отскока об пол	мяч впереди себя головой; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; лазанье под шнур (высота 50см) правым и левым боком в группировке; ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала	прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прыжки в длину с места.
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча и в ползании и лазании.			
	ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через бруски; ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки	броски мяча (большой диаметр) в середину между шеренгами одной рукой и ловля двумя руками; переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; бросание мяча одной рукой об пол и ловля его двумя руками после отскока	ползание на ладонях и коленях между предметами; лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск;	прыжки на двух ногах через короткие шнуры без паузы; прыжки между предметами на правой, затем на левой ноге; подскоки на двух ногах и на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; прыжки из обруча в обруч на двух ногах
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием, в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом, упражнения в ползании и на сохранение равновесия, в лазании на гимнастическую стенку и при ходьбе по повышенной			

	опоре.			
	ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу с выполнением задания на середине; ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей малого мяча перед собой и за спиной; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи	бросание двумя руками об пол и ловля его двумя руками после отскока; Передача мяча прямыми руками друг другу в одну и другую сторону стоя в шеренгу из положения стоя на коленях и сидя на пятках; переброска мячей (большой диаметр) в парах, произвольным способом; метание мешочков в горизонтальную цель	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях; ползание в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и колени, и с опорой на ладони и ступни; лазанье на гимнастическую стенку с перелезанием с пролета на пролет; лазание под шнур прямо и боком в группировке	передвижение вперед прыжками на двух ногах, способом ноги врозь – ноги вместе; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам; прыжки на правой и левой ноге между предметами
Апрель	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, задание в прыжках, в прыжках в длину с разбега, с мешочком, бег на скорость, упражнения в ползании по повышенной опоре. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два), в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием, в метании мешочков на дальность, в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом.			
	ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (приседания на середине, с мешочком на голове, с перешагиванием через предметы и т.д.); ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Переброска мяча в шеренгах, в парах; метание мешочков на дальность правой и левой рукой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега, через шнуры на правой и левой ноге попеременно
Май	Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу; упражнение в равновесии с дополнительным заданием; упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места; в бросании			

малого мяча; в продолжительном беге, в прыжках; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.			
ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (приседания на середине, с мешочком на голове, с перешагиванием через предметы и т.д.); Ходьба по гим.скамейке навстречу друг другу с выполнением задания. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	броски малого мяча одной рукой вверх и об стену и ловля его после отскока о пол. Броски мяча одной рукой и ловля двумя руками. Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную цель.	Подлезание в обруч боком в группировке. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Лазанье – по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	Прыжки на двух ногах между предметами и с ноги на ногу с продвижением вперед; прыжки в длину с разбега и с места

Методика проведения диагностики

Во **второй группе раннего возраста** проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

- ходьба по доске, гимнастической скамейке (проводят в помещении);
- прыжок в длину с места (проводят в помещении);
- ходьба и бег на дистанцию 10 м (на участке ДОУ);
- метание (на участке ДОУ).

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и воспитатель пожеланию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом. Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада.

Одновременно в обследовании участвует не более 3-5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Критерии педагогического мониторинга

Оценивание проходит по баллам:

3 балла - ребенок справляется с большинством элементов техники.

2 балла - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки.

1 балл - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников учитывается индивидуальный темп развития каждого ребенка.

Для детей **3-7 лет** проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения: -скорость бега на 10 метров

- скорость бега на 30 метров
- продолжительность бега в медленном темпе
- дальность броска мяча весом 1 кг.
- дальность броска мешочка правой и левой рукой
- мышечная сила правой и левой руки
- наклон туловища вперед сидя

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Скоростные способности

Бег на 10 м с хода.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Бег на 30 м с высокого старта.

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

Силовые качества

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Выносливость:

Оборудование – беговая дорожка на участке учреждения.

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70); прямолинейность, ритмичность бега.

Оценка:

3 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше.

2 балла – по показателям результаты ниже нормативов

1 балл – почти по всем показателям результаты ниже нормативов.