



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД № 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель заведующего по
воспитательно – методической работе
МБДОУ № 69 «Золотой ключик»
Л.И. Самоилэ

«___» _____ 20 ___ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
№ 69 «Золотой ключик»
Ионова Н.П.

«___» _____ 20 ___ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательному направлению
«Физическое развитие»**

**«Физическая культура
для детей 3-7 лет
(срок реализации 4 года)**

Принята на педагогическом совете
№ 3 от «25» декабря 2020г.

Автор программы: Зудилова И.А.
инструктор по ФИЗО
МБДОУ № 69 «Золотой ключик»

г.о Мытищи

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи Программы	2
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Характеристики возрастных особенностей развития детей 3-7 лет	6
1.5.	Особенности осуществления образовательного процесса	13
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	16
2.2.	Вариативные методы, средства и формы реализации программы	39
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	41
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	43
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Особенности организации режима дня	45
3.2.	Проектирование планирования совместной деятельности педагога с детьми в группах старшего возраста (3 - 5 лет)	47
3.3.	Особенности организации предметно – пространственной среды	47
3.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	48
3.5.	Перспективное планирование НОД по физическому воспитанию	49
3.6.	Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса	49
3.7.	Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста	49
4.	ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ	
4.1.	Взаимодействие ДОО с другими учреждениями	54
5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	54
6.	ПРИЛОЖЕНИЯ.	
	<i>Приложение 1. Перспективное планирование НОД по физическому</i>	58

	<i>воспитанию</i>	
	<i>Приложение 2. Календарно-тематическое планирование НОД по физической культуре</i>	78

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая Программа (далее - Программа) инструктора по физической культуре разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в соответствии с:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2015-2016 года;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» с 01.01.2021.;
- Уставом и образовательной Программой ДОО.

Рабочая образовательная Программа направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Главной задачей Программы, является создание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДОО организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

1.2. Цели и задачи программы

Приоритетным направлением дошкольного учреждения является физическое и познавательно-речевое развитие детей. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на **формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у них начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- разностороннее и гармоничное развитие ребёнка;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности, своевременное овладение основными видами движений;
- формирование положительных эмоций от участия в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

I. Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации.

- Общеразвивающие упражнения. - Упражнения в равновесии. - Броски, ловля, метание.

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз.
- Выполнение имитационных движений.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

Основные направления выполнения поставленной цели и задач по физическому воспитанию в МБДОУ №69 «Золотой ключик»:

1. Работа с детьми. Построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

2. Работа с педагогами. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение

целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;

- обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организаций;

- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. *Работа с родителями.* Осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. *Работа с социумом.* Организация на базе ДОО консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:

- развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;

- привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;

- определение новых направлений работы с социальными институтами детства;

- расширение спектра форм работы ДОО по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОО в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

5. *Предметно-развивающая среда.* Организация предметно-развивающей среды, стимулирующей развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающей в себя:

- качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);

- определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;

- основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

Программа состоит из трёх разделов:

1) Целевой;

2) Содержательный;

3) Организационный.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.**

Данная программа построена на основе *качественного и генетического подхода* к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками

взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Культурно - исторический подход (Л.С.Выготский),

Деятельностный подход (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец, В.В.Давыдов).

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

- соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости** (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач** процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом **принципа интеграции образовательных областей** в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на **комплексно - тематическом принципе** построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает **построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой**. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- связь физической культуры с жизнью;

• **принцип систематичности и последовательности**, постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

• **принцип наглядности и доступности** позволяет процесс обучения сделать более образным, интересным, с учетом возрастных особенностей.

• **принцип индивидуализации**, позволяющий создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

• **принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- **фронтальный** - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- **групповой** - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- **индивидуальный** - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает **принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа нацелена на творческую инициативу педагогов и создает простор для творческого использования различных педагогических технологий. Такой подход позволяет педагогу грамотно организовывать образовательный процесс.

1.4. Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит

постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища,

бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

Особенности возраста детей 4-го года жизни

Младший дошкольный возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок - взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я - молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Игра - любимая деятельность младших дошкольников. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может наблюдать определенную их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных

действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствуя образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого. Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следя правила: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей:

одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя - создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. «Заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь.

Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. Ранимость ребенка 4-5 лет - это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь - подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь

необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершаются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Способность к произвольной регуляции своей активности выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помочь детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы

соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности - важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст - время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь - от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по

ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценостных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

Планируемые результаты освоения программы Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

1.5. Особенности осуществления образовательного процесса

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Организация образовательного процесса

Физическое развитие		
Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности

«Физическая культура»	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкальнохудожественная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры - имитации, физкультурные. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.
«Здоровье»	Двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкальнохудожественная, чтение худ. литературы	игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка в даль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Формы организации детей на НОД.

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 передвигаются поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуре, 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.

Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 13 мин.;
- в средней группе - 18 мин.;
- в старшей группе - 23 мин.;
- в подготовительной группе - 28 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». *Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.*

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение

единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику ДО.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период —2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы (*Приложение 2*), которое следует рассматривать как примерное. Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период и пр.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

В Программе даны задачи психолого-педагогической работы, обеспечивающие развитие ребенка в деятельности по пяти основным направлениям: физическому, социально-личностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому:

1. **«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. **«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. **«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. **«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи:

- «**Здоровье**». Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- «**Физическая культура**». Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- 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 совершающим действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- 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

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- 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.

**Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет
(программный минимум)**

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
1.Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки. 3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.	Ходьба между линиями, шнурками, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше..	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 23 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.
Упражнения в ползании и лазанье	Упражнения в прыжках	Построения и перестроения	Музыкально-ритмические упражнения
Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см).	Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг	Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флагами, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Перелезать через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).	предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.	колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.	
--	---	--	--

Общеразвивающие упражнения

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для туловища</i>	<i>Упражнения для ног</i>	<i>Исходные положения</i>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и одновременные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс.</p> <p>Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину.</p> <p>Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед).</p> <p>Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед.</p> <p>Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот).</p> <p>Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).</p> <p>Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону.</p> <p>Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову.</p> <p>Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок.</p> <p>Сидя захватывать ступнями мешочки с песком.</p> <p>Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Ходьба на лыжах	Катание на велосипеде
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.	Ходить по ровной лыжне ступающим шагом, делать повороты переступанием.	Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей:	Игры на ориентировку в пространстве
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флагжку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Промежуточные результаты освоения Программы 4 года

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;
- догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;
- пробегать быстро 10-20 м;
- бегать непрерывно 50-60 с;
- пробежать медленно до 160 м

Прыжки:

- прыгать на одной ноге;
- перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
- перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);
- прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Метание:

- бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);
- попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

Лазание, ползание:

- влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее;
- ползание по гимнастической скамейке;
- перелезание через лежащее бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и

опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;

- для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

- для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные развлечения:

- кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;
- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;
- кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;
- играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду;
- передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- 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.

**Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет
(программный минимум)**

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании,
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см).</p> <p>Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнурку и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).</p>	<p>Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.</p>
			Музыкально-ритмические упражнения
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 34 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка.</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>

лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.	Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.		
--	---	--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	Исходные положения
Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Ходьба на лыжах	Катание на велосипеде
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов).	Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5-1 км. Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с	Игры с	Игры с	Игры на
--------------	--------	--------	--------	---------

	<i>прыжками</i>	<i>подлезанием и лазаньем</i>	<i>бросанием и ловлей:</i>	<i>ориентировку в пространстве</i>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флагжа», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	«Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

Промежуточные результаты освоения Программы 5 года

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдали. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флагов, обрущей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеют элементарной техникой всех основных движений, умеют выполнять сложные движения. Свободно используют их в самостоятельной деятельности, переносят в игру.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;
- ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом - прямо, приставным шагом - боком;

- бегать непрерывно 1-1,5 мин;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);
- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или 5-6 набивных мячей;
- кружится в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе - ноги врозь;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5-10 см);
- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5-6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

Лазание, ползание:

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- перелезать через бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;
- для мышц ног: приседать, держа руки на пояссе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;
- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

Спортивные развлечения:

- кататься на санках с горы, катать сверстников, научить малыша подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево;
- играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; сидя на мелком месте, выполнять движения ногами (вверх и вниз); ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально); приседая, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, подуть на воду; плавать любым удобным способом;
- ходить на лыжах по слабопересеченной местности; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны; взбираться на горку ступающим шагом прямо, наискось, «полуёлочкой»; проходить на лыжах 500-1000 м; подавать и снимать лыжи, ставить их на место.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- 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.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании
Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).	Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуре (810 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).	Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.	Прокатывать мяч 1 и 2 руками из разных исх. положений, между предметами (шир. 4030 см, дл. 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой - 4-6 раз. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч др. другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в гориз. и верт. цель (на высоту
Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте,	Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи,	Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза	

перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.	приседанием на середине.	по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 р.), 20-30 м (2-3 р.). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 секунды к концу года.	2,2 м) с расст. 3-5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расст. 5,0-9,0 м.
<p>Упражнения в ползании и лазанье</p> <p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.</p> <p>Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна).</p> <p>Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.</p> <p>Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>Упражнения в прыжках</p> <p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 5 м. Прыгать через 4-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>Построения и перестроения</p> <p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга - в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении - на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге - на вытянутые руки в стороны.</p>	<p>Музыкально-ритмические упражнения</p> <p>Аэробика</p>

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног.	Положения и движения головы
---	--------------------------------	----------------------------	------------------------------------

<p>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 вверх-назад попеременно, одновременно.</p> <p>Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться.</p> <p>Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.</p> <p>Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине.</p> <p>Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно.</p> <p>Подскоки на месте - $40 \times 3 = 120$.</p> <p>Упражнения с отягощающими предметами - мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами - 1 кг.</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>
---	--	---	--

Спортивные упражнения

<i>Катание на санках. Скользжение</i>	<i>Туристические походы</i>	<i>Ходьба на лыжах.</i>	<i>Катание на велосипеде, самокате.</i>
<p>Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.</p>	<p>Походы в лес, на берег Волги, на стадион.</p> <p>Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).</p> <p>Переходы на лыжах по 1520 минут с активным отдыхом.</p>	<p>Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажки).</p> <p>Повороты на месте вправо и влево.</p> <p>Подниматься на горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с ползанием и лазанием</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
----------------------------	-----------------------------------	---	--	--

«Караси и щука», «Мы - веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты.</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к фляжку?», «Чья забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные Игры</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
---	---	--	---	---

Игры с элементами спорта

Городки.	Баскетбол	Бадминтон.	Футбол.
Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии коня (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

Промежуточные результаты освоения Программы 6 года

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

Спортивные упражнения: скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожкам, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0-9,0 м;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с коня и с полкона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
- передвигаться на лыжах переменным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

Прыжки:

- прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега - не менее, чем на 100 см;
- прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега - не менее чем на 30-40 см;
- прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9 м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;
 - чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).
- Упражнения в равновесии:**

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;

- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

- для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держать спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под клемом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

- для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («древесек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»;

подтягивать голову, ноги к груди - группироваться.

Спортивные развлечения:

- катать сверстников на санках;

- приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;

- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;

- играть и плескаться на мелководье, в бассейне; выполнять скольжение на груди и выдох в воду; двигать ногами вверх и вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь на руки; плавать произвольным способом;

- ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1-2 км в спокойном темпе.

Спортивные игры:

- бадминтон;

- городки;

- баскетбол;

- футбол;

- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- 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 витию 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).

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в бросании, ловле, метании

<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке;</p> <p>поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30м.</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой - не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 - 12.0 м.</p>
<p>Упражнения в ползании и лазанье</p> <p>Ползать на животе, спине по</p>	<p>Упражнения в прыжках</p> <p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с</p>	<p>Построения и перестроения</p> <p>Строиться в колонну по одному,</p>	<p>Танцевальные упражнения</p> <p>Аэробика</p>

<p>гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.</p> <p>Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.</p>	<p>поворотом кругом; смещаю ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.</p> <p>Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.</p> <p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130 см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170-180 см). Бегать со скакалкой.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку. две, из одного круга - в два.</p>	<p>парами, в круг, несколько колонн, кругов.</p> <p>Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, три.</p> <p>Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении - на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге - на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый -второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.</p> <p>Останавливаться всем одновременно.</p>	
--	---	---	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и	Упражнения для туловища	Упражнения для ног
----------------------	-------------------------	--------------------

<i>плечевого пояса</i>		
<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</p> <p>Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку.</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении.</p> <p>Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула.</p> <p>Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Ходьба на лыжах	Катание на велосипеде, самокате	Катание на коньках
<p>Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кеглю, флагок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры- эстафеты.</p>	<p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки. «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем»</p>	<p>Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флагок, дерево, куст). Повороты на месте и в движении, подъем на склон «лесенкой», «ёлочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета» и др.</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дородного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>	<p>Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?»,</p>

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с	Игры с	Игры с	Игры с
---------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

	<i>прыжками</i>	<i>подлезанием и лазаньем</i>	<i>бросанием и ловлей:</i>	<i>элементами соревнования</i>
«Быстро вььми- быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее сберется», «Кто скорее докатит обруч до флагжка», «Догони свою пару», «Мы - веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флагжку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».

Игры с элементами спорта

<i>Городки</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>Бадминтон</i>	<i>Футбол</i>	<i>Хоккей</i>
Знать до 5 фигур. Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с коня и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении 2 руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играт в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

	замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.			
--	---	--	--	--

Промежуточные результаты освоения Программы 7 года

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Бег:

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;
- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;
- прыгать через большой обруч, как через скакалку;
- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;
- прыжки в длину с места, с разбега.

Спортивные упражнения:

- скользить на ногах с невысокой горки;
- пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе;
- спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить;
- сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;
- управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

Спортивные игры:

- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей;
- бадминтон.

2.2 Вариативные методы, средства и формы реализации программы

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. -В среднем дошкольном возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

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

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- **Образовательная деятельность при проведении режимных моментов**
физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

- Самостоятельная деятельность детей

- физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

- Организованная образовательная деятельность :

- Непосредственно образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).

- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

- Подвижные игры.

- Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.

- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

- Спортивные игры и упражнения.

- Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.

- Игровые беседы с элементами движений.

- Закаливающие процедуры.

- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.

- Двигательная активность в течение дня.

- Тренировки в основных видах движений.

- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Физическое развитие		
Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
«Физическая культура»	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская, игровая, музыкальнохудожественная.	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия (игровые, соревновательные, контрольно-диагностические), гимнастика, физкультминутки, игры- имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.
«Здоровье»	Двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательноисследовательская, музыкальнохудожественная, чтение худ.литературы.	Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

В Программе на первый план выдвигается **развивающая функция образования**, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства. Она построена на позициях **гуманно-личностного отношения к ребенку** и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний

детей и предметный центризм в обучении.

Программа опирается на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Система физкультурно-оздоровительной работы	
Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (в адаптационный период) - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата
Двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> -утренняя гимнастика -непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию -в зале -на улице -спортивные упражнения (санки, самокаты и др.) -элементы спортивных игр -кружковая работа
Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - спортивный час; - физкультурный досуг
Физкультурные праздники	<ul style="list-style-type: none"> - малые Олимпийские игры; - весёлые старты и др.
Лечебно — профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - витаминотерапия - профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия, кварцевание групповых помещений) - фитонцидотерапия (лук, чеснок) - кислородные коктейли
Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> - контрастные воздушные ванны - ходьба босиком - облегчённая одежда детей - мытьё рук, лица - занятия в бассейне

Традиции, сложившиеся в МБДОУ			
№	Мероприятие	Периодичность	Сроки
1	День Здоровья	2 раз в год	сентябрь, май
2	Спортивно-патриотическая игра «Зарница»	1 раз в год	сентябрь
3	Участие воспитанников ДОО в Спартакиаде дошкольников городского округа Мытищи	ежегодно	октябрь-декабрь
4	Неделя здоровья	1 раз в год	ноябрь
5	День защитников Отечества	1 раз в год	февраль
6	«Малые Олимпийские игры»	1 раз в год	апрель
	Туристская прогулка за территорию детского сада	1 раз в год	июнь

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;
- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помочь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на

уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности с взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства
- оценку индивидуального развития детей;

5. *Взаимодействие с родителями (законными представителями)* по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

6. *Детское игровое экспериментирование*
7. *Создание интеллектуально-игровой среды*
- Проектирование
 - Игровое моделирование
8. *Переход к новым активным методам обучения (ориентироваться скорее на процесс получения знаний детьми, чем на знания как таковые)*
- Формирование поискового стиля мышления
 - Формирование интереса к познанию и исследованию
 - Развитие у детей доказательного типа рассуждений.

Возраст ребенка	Приоритетная сфера инициативы
	ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
3-4 года	<p>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.• Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.• Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.• Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.• Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.• Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости.• В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.• Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты.• Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности.• Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.• Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.• Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность.
4-5 лет	ПОЗНАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА
	<p>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:</p> <ul style="list-style-type: none">• Поощрять желание ребенка заниматься физической культурой, спортом, участия в спортивных развлечениях, праздниках.• Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один,

	<p>а не на глазах у детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть; навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность. • Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми. • Привлекать детей к украшению спортивного зала к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения. • Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.
5-6 лет	ВНЕСИТУАТИВНО-ЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ
	<p>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку. • Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей. • Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу). • Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей. • При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры. • Создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры.
6-7 лет	НАУЧЕНИЕ
	<p>Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей. • Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников. • Обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого. • Поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами. • Создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей. • При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры. • Реализовывать пожелания и предложения детей. • Создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Особенности организации режима дня

В ДОО необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный

подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно детьми проводится утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Организация двигательного режима в разновозрастных группах

Формы организации	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительная к школе группа
Непосредственно образовательная деятельность	2 раза в неделю (10-15 минут)	2 раза в неделю (18 минут)	3 раза в неделю (23 минут)	3 раза в неделю (28 минут)
Утренняя гимнастика	6-8 минут	8-10 минут	10 минут	12 минут
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 минут	10-12 минут	12 минут	15 минут
Гимнастика после дневного сна		5-10 минут		
Спортивные развлечения, досуги	20 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	30 минут 1 раз в месяц	40-50 минут 1 раз в месяц

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
НОД по физической культуре	а) в помещении	2 раза в неделю 13 мин	2 раза в неделю 18 мин	2 раза в неделю 23 мин	2 раза в неделю 28 мин
	б) на улице	-	-	1 раз в неделю 23 мин	1 раз в неделю 28 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	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) 15-	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-

		20	25	25-30	35
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 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
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Проектирование планирования совместной деятельности инструктора по физической культуре с педагогами и детьми.

- Годовое перспективное планирование работы инструктора по физической культуре МБДОУ №69 «Золотой ключик» на учебный год.
- Расписание непосредственно образовательной деятельности.
- План взаимодействия с педагогами и медицинским персоналом.
- План работы с родителями.

3.3 Особенности организации предметно-пространственной среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г.Н. Пантелеев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е.О. Смирнова, Е.И. Тихеева, Е.А. Флерина, С. Т. Шацкий и др.).

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

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного 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 спортивного 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.

3.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Система взаимодействия педагога и родителей включает:

Совместное проведение родительских собраний.

- Проведение дней открытых дверей.
- Посещение адаптационных занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равнотерриториальность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДОО осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;
- с будущими родителями.

Задачи:

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Взаимодействия ДОО с родителями

- Участие родителей в управлении ДОО
- Наглядно-информационный блок (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей, тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОО; выставки, информационный материал на сайте детского сада).
- Информационно-аналитический блок (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование). Формы взаимодействия с родителями: консультации; беседы; организация выставок; семинары-практикумы; игровые тренинги; семейные клубы; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОО.
- Досуговый блок - (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

3.5. Перспективное планирование НОД по физическому развитию. (Приложение 1)

3.6. Комплексно - тематическое планирование образовательного процесса.

Примерное календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности (Приложение 2)

3.7. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.

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 промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

В первую очередь, речь идет о постепенном смещении акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки. Уходя своими корнями в традиции стандартизированного теста, обследования в рамках объективного подхода были направлены на определение у детей различий (часто недостатков) в ходе решения специальных задач. Эти тесты позволяют сравнить полученные результаты с нормой, предоставляя тем самым информацию о развитии каждого ребенка в сравнении со сверстниками. Поэтому подобные тесты широко используются для выявления детей, которые попадают в группу педагогического риска.

В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы.

Во-первых, она строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, на занятиях), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.

Во-вторых, аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение.

В-третьих, аутентичная оценка максимально структурирована.

И *наконец*, если в случае тестовой оценки родители далеко не всегда понимают смысл полученных данных, а потому нередко выражают негативное отношение к тестированию детей, то в случае аутентичной оценки ответы им понятны. Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). • Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарием для оценки физической подготовленности детей — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка.

Результаты 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.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.

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

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

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

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

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

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.

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

При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих заданий, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов. В систему тестируания физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОУ. Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег 3Х10 м (определение ловкости);
- прыжки в длину с места (определение скоростно-силовых качеств);
- бег на 30 м (определение скоростных качеств);
- наклон туловища вперед из положения стоя (определение гибкости);
- статическое равновесие (определение координационных способностей);
- подъем из положения лежа на спине (определение силы и силовой выносливости).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков. Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательным навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. *Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.*

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

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).
2. В тестируании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).
3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.

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

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

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

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

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

Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

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

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

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программа, разрешенной в ДОУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо- физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год:

в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий.

- Челночный бег;
- Прыжок в длину с места;
- Наклон туловища вперед из положения стоя;
- Бег на 30 м;
- Статическое равновесие;
- Подъем туловища из положения лежа на спине.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов

Челночный бег 3х10 м. (*определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки*).

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

Бег на 30 м.

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

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Прыжок в длину с места.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Подъем туловища из положения лежа на спине.

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

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Наклон туловища вперед из положения стоя.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Статическое равновесие. (*тест выявляет и тренирует координационные возможности детей*).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям,

то можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

4. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

4.1 Взаимодействие ДОО с другими учреждениями

Большое внимание в детском саду уделяется социализации ребёнка, так как, с одной стороны, это процесс адаптации личности к обществу, а с другой, процесс саморазвития и самореализации, в ходе которого происходит не только актуализация системы социальных связей и опыта, но и создание новых. В решении данной проблемы МБДОУ использует возможности социума. Установлены связи и заключены договора о сотрудничестве с МБОУ СОШ № 14, МБУДО ДЮЦ «ТУРИСТ».

Укрепление и развитие тесной связи между школой и детским садом обеспечивает благоприятные условия жизни и воспитания ребёнка, формирование основ полноценной, гармонично развитой личности.

5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

№	Авторы	Название книги	Назначение	Издательство
1.	Адашкявицене Э.Й.	Спортивные игры и упражнения в детском саду	Книга для воспитателя детского сада	М.: Просвещение, 1992 - 159 с.: ил.
2.	Буцинская П.П. и др.	Общеразвивающие игры в детском саду	Книга для воспитателя детского сада, 2-е изд. перераб. и доп.	М.: Просвещение, 1990. - 175 с. с ил.
3.	Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать	Пособие для воспитателя детского сада	М.: Просвещение, 1983. - 144 с., ил.
4.	Голицина Н.С.	Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении		М.: Издательство Скрипторий 2003, 2004. - 72 с.
5.	Голощёкина М.П.	Лыжи в детском саду	Пособие для воспитателя детского сада. Изд. 2-е, испр	М., Просвещение, 1977. - 96 с. с ил.
6.	Гришин В.Г.	Серсо в детском саду	Пособие для воспитателя детского сада (из опыта работы)	М.: Просвещение, 1985. - 64 с.. ил.
7.	Гришин В.Г.	Игры с мячом и ракеткой (из опыта работы)	Пособие для воспитателя старших групп детского сада	М., Просвещение, 1975. - 48 с. с ил.
8.	Егоров Б.Б.и др.	Детский сад и семья (новые формы работы с родителями)	Методическое пособие	М.: НП Дрозд, 2009. - 118 с.
9.	Качашкин М.В.	Методика физического воспитания	Учебное пособие для учащихся школьных пед.	М.: Просвещение, 1980. - 304 с., ил.

			училищ. 5-е изд, доп.	
10.	Кенеман А.В., Осокина Т.И. (составители)	Детские народные подвижные игры	Книга для воспитателей детского сада и родителей. - 2-е изд., дораб.	М.: Просвещение, Владос, 1995. - 224 с.: ил.
11.	Кильпио Н.Н.	80 игр для детского сада	Изд. 3-е , испр. и доп.	М.: Просвещение, 1973, - 95 с. с ил.
12.	Козак О.Н.	Летние игры для больших и маленьких		СПб.: СОЮЗ, 1997, 144 с.
13.	Латохина Л.И.	Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых		М.: АСТ: Астрель, 2009. - 158 (2) с.
14.	Ленерт Г., Лахман И.	Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста	Изд. 2-е сокр. пер. с нем. Милютина В.П.	М., Физкультура и спорт, 1977. - 102 с. с ил.
15.	Лескова Г.П. и др.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	Пособие для воспитателя	М.: Просвещение, 1981. - 160 с., ил.
16.	Литвинова О.М.	Физкультурные занятия в детском саду	Мир вашего ребёнка	Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 492 с.
17.	Лосева В.С.	Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение.	Серия «Здоровый малыш»	М.: ТЦ Сфера, 2004. - 64 с.
18.	Маханева М.Д.	Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений	Развитие и воспитание дошкольника	М.: АРКТИ, 1999. - 88 с.
19.	Минскин Е.М.	Игры и развлечения в группе продлённого дня	Пособие для учителя. - 2-е изд., перераб. и доп.	М.: Просвещение, 1983. - 192 с., ил.
20.	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	Пособие для воспитателя детского сада. Изд. 2-е испр.	М.: Просвещение, 1978, 287 с. с ил.
21.	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	Библиотека воспитателя детского сада. 3- е изд., перераб.	М.: Просвещение, 1986, - 304 с., ил
22.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.	Физические упражнения для дошкольников	Изд. 2-е, доп.	М., Просвещение, 1971 - 159 с.
23.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Младшая гр.	Конспекты занятий	М.: Мозаика- Синтез, 2009.
24.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа	Конспекты занятий	М.: Мозаика- Синтез, 2009. 112 с.

25.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа	Конспекты занятий	М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 128 с.
26.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.	Конспекты занятий	М.: Мозаика – Синтез, 2012.
27.	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.	Комплексы упражнений	М.: Мозаика – Синтез, 2013.
28.	Пономарёв С.А.	Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей от 3 до 6 лет)	Физкультурная библиотечка родителей	М.: Советский спорт, 1989. - 48 с.: ил.
29.	Тарасова Т.А.	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.	Методические рекомендации для педагогов ДОУ.	Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2004.
30.	Тимофеева Е.А.	Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста	Книга для воспитателя детского сада. 2-е изд., исп. и доп.	М.: Просвещение, 1986. - 79 с.. ил.
31.	Утробина К.К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет	Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре	М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004. - 104 с.
32.	Филлипова С.О., Волосникова Т.В.	Олимпийское образование дошкольников	Методическое пособие	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.- 128 с.
33.	Фомина А.И.	Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду	Пособие для воспитателя подготовит. к школе группы. 2-е изд., дораб.	М.: Просвещение, 1984. - 159 с., ил.
34.	Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.	Учебник для учащихся дошкольных отделений пед. училищ. Изд. 2-е перераб. и доп.	М.: Просвещение, 1976, 239 с. с ил.
35.	Щербак А.П.	Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника	Пособие для педагогов дошкольных учреждений	М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 72 с.: ил.
36.	Яковлева Л.В., Юдина Р.А.	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	Пособие для педагогов дошкольного	М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004

			учреждения в 3 ч
--	--	--	------------------

Наглядно-дидактические пособия

1. Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь.
2. Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.
3. Серия «Расскажите детям о...»: зимних видах спорта; Олимпийских играх; олимпийских чемпионах.
4. Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.
5. Серия презентаций для детей «Безопасность», «Олимпийские игры», «23 февраля», «Космос», «ПДД», «Противопожарная безопасность», «Туристята».
6. Серия презентаций для тематических занятий «Спасатели», «В поисках сокровищ», «Профессии», «Цирк».

Перспективное планирование НОД по физическому воспитанию на 2020-2021 учебный год

II младшая группа

месяц неделя	1	2	3	4	Подвижные и малоподвижные игры
Сентябрь			Диагностика двигательных навыков и физических качеств		
Октябрь	<p>Занятие №5 (карт.1) Л.И.Пензулаева стр. 33</p> <p>Цель: Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие в ходьбе и беге, упражнять в подпрыгивании на двух ногах.</p> <p>Занятие №5 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №6 (карт.2) Л.И.Пензулаева стр. 34</p> <p>Цель: Учить детей останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокат. мячей.</p> <p>Занятие №6 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №7 (карт.3) Л.И.Пензулаева стр. 36</p> <p>Цель: Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергично отталкивать мяч, упражняять в ползании на четвереньках.</p> <p>Занятие №7 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №8 (карт.4) Л.И.Пензулаева стр. 37</p> <p>Цель: Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя, ползать под шнур, упражняять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p>Занятие №8 Подвижные игры</p>	<p>«Наседка и цыплята» «Найди цыпленка» «Поезд» «Угадай, кто кричит» «Бегите к флагу»</p>

Ноябрь	<p>Занятие №9(карт.1) <u>Л.И.Пензулаева стр. 39</u></p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге, учить сохранять устойчивое равновесие, мягко приземляться в прыжках.</p> <p>Занятие №9 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №10(карт.2) <u>Л.И.Пензулаева стр. 40</u></p> <p>Цель: Упр.в ходьбе колонной по одному, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упр.в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие №10 Подвижные игры</p>	<p>Занятие 11 (карт.3) <u>Л.И.Пензулаева стр. 42</u></p> <p>Цель: Упр.детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, бросать его обратно, ползать на четвереньках.</p> <p>Занятие №11 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №12(карт.4) <u>Л.И.Пензулаева стр. 43</u></p> <p>Цель: Упр.детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четверен., сохр. равновесие.</p> <p>Занятие №12 Подвижные игры</p>	<p>«Мышки в кладовой» «Где спрятался мышонок?» «Трамвай» «По ровненькой дорожке» «Найди свой домик»</p>
---------------	---	---	---	---	---

Декабрь	<p>Занятие №13(карт.1) <u>Л.И.Пензулаева стр. 45</u></p> <p>Цель: Ходить и бегать врассыпную, исп. всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Занятие №13 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №14(карт.2) <u>Л.И.Пензулаева стр. 46</u></p> <p>Цель: Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие №14 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №15(карт.3) <u>Л.И.Пензулаева стр. 47</u></p> <p>Цель: Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.</p> <p>Занятие №15 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №16(карт.4) <u>Л.И.Пензулаева стр. 48</u></p> <p>Цель: Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Занятие №16 Подвижные игры</p>	<p>«Наседка и цыплята» «Поезд» «Воробышки и кот» «Птичка и птенчики»</p>
----------------	---	--	---	---	--

Январь	<p>Занятие №17(карт.1) <u>Л.И.Пензулаева стр. 50</u> Цель: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Занятие №17 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №18(карт.2) <u>Л.И.Пензулаева стр. 52</u> Цель: Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги.</p> <p>Занятие №18 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №19(карт.3) <u>Л.И.Пензулаева стр. 53</u> Цель: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу.</p> <p>Занятие №19 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №20(карт.4) <u>Л.И.Пензулаева стр. 55</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур.</p> <p>Занятие №20 Подвижные игры</p>	<p>«Кролики» «Трамвай» «Лягушки» «Угадай, кто кричит» «Найди свой цвет»</p>
Февраль	<p>Занятие №21(карт.1) <u>Л.И.Пензулаева стр. 57</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами.</p> <p>Занятие №21 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №22(карт.2) <u>Л.И.Пензулаева стр. 58</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземл. на полусогн. ноги.</p> <p>Занятие №22 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №23(карт.3) <u>Л.И.Пензулаева стр. 59</u> Цель: Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнур), беге врассыпную, бросать мяч через шнур.</p> <p>Занятие №23 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №24(карт.4) <u>Л.И.Пензулаева стр. 61</u> Цель: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч.</p> <p>Занятие №24 Подвижные игры</p>	<p>«Мыши в кладовой» «Птички в гнездышках» «Угадай, кто кричит» «Воробышки и кот» «Найди свой цвет»</p>

Март	<p>Занятие №25(карт.1) <u>Л.И.Пензулаева стр. 63</u> Цель: Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p>Занятие №25 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №26(карт.2) <u>Л.И.Пензулаева стр. 64</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (уделить внимание приземлению на обе ноги)</p> <p>Занятие №26 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №27(карт.3) <u>Л.И.Пензулаева стр. 65</u> Цель: Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).</p> <p>Занятие №27 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №28(карт.4) <u>Л.И.Пензулаева стр. 66</u> Цель: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу.</p> <p>Занятие №28 Подвижные игры</p>	<p>«Кролики» «Найди кролика» «Поезд» «Поймай комара» «Найди свой цвет»</p>
Апрель	<p>Занятие №29(карт.1) <u>Л.И.Пензулаева стр. 68</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Занятие №29 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №30(карт.2) <u>Л.И.Пензулаева стр. 69</u> Цель: Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги.</p> <p>Занятие №30 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №31(карт.3) <u>Л.И.Пензулаева стр. 70</u> Цель: Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.</p> <p>Занятие №31 Подвижные игры</p>	<p>Занятие №32(карт.4) <u>Л.И.Пензулаева стр. 71</u> Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске.</p> <p>Занятие №32 Подвижные игры</p>	<p>«Наседка и цыплята» «Где цыпленок?» «По ровненькой дорожке» «Лягушки» «Найди свой цвет»</p>
Май	<p>Диагностика двигательных навыков и физических качеств</p>				

Средняя группа

месяц неделя	1	2	3	4	Подвижные и малоподвижные игры
Сентябрь	Диагностика двигательных навыков и физических качеств				
Октябрь	<p>Занятие №13 (карт.1) Учить детей сохранять равновесие, упр.в отталкивани. от пола, в приземлен. ,в прыжках.</p> <p>Занятие №14 (карт.2) Учить детей сохранять равновесие, упр.в отталкивани. от пола, в приземлен. ,в прыжках.</p> <p>Занятие №15 (карт.3) (на улице) Упр.в перебрас.мяча; в сохранении равновесия.</p>	<p>Занятие №16 (карт.4) Учить находить своё место в шеренге, упр.в приземлении,закреплять умение прокатыв. мяч.</p> <p>Занятие №17 (карт.5) Учить находить своё место в шеренге, упр.в приземлении, закрепл. умение прокатыв. мяч.</p> <p>Занятие №18 (карт.6) (на улице) Закреплять умение действ.по сигналу, упр.в прыжк.с мяч.</p>	<p>Занятие №19 (карт.7) Закрепл.умение ходить в колонне по одному, упр. в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие №20 (карт 8) Закрепл. умение ходить в колонне по одному, упр. в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие №21(карт.9) (на улице) Упр.в ходьбе и беге между предметами, упр.в прокатыв. обручем, прыжках, подбрасывани. и ловле мяча.</p>	<p>Занятие №22 (карт.10) Упр.в подлезании под дугу, в ходьбе и беге врассыпную.</p> <p>Занятие №23 (карт.11) Упр.в подлезании под дугу, в ходьбе и беге врассыпную.</p> <p>Занятие №24 (карт.12) (на улице) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить забрасывать мяч в корзину.</p>	<p>«Кот и мыши» «Найди свой цвет» «Цветные автомобили» «Ловишки» «У медведя во бору» «Угадай, где спрятано» «Угадай, кто позвал» «Лошадки»</p>

Ноябрь	<p>Занятие 25 (карт.1) Упр.в ходьбе и беге между предметами; в прыжках; закр.умение удерживать равновесие.</p> <p>Занятие 26 (карт.2) Упр.в ходьбе и беге; в прыжках; закр. умение удерж. равновесие.</p> <p>Занятие 27 (карт.3) (на улице) Упр.в ходьбе и беге с изм. направл.,учить сохр. равновесие; упр. в прыжках.</p>	<p>Занятие 28 (карт.4) Упр.в ходьбе и беге по кругу на носках; в приземлении в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие 29 (карт.5) Упр.в ходьбе и беге по кругу на носках; в приземлении в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие 30 (карт.6) Повтор.ходьбу, бег, упражнение в прыжках, в прокатывании мяча.</p>	<p>Занятие 31 (карт.7) Упр.в ходьбе и беге; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повтор.ползание.</p> <p>Занятие 32 (карт.8) Упр.в ходьбе и беге; в бросках мяча и ловле его двумя руками; повтор.ползание.</p> <p>Занятие 33 (карт.9) (на улице) Упр.детей в ходьбе между предметами; в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>Занятие 34 (карт.10) Упр. в ходьбе и беге; в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие 35 (карт.11) Упр.в ходьбе и беге; в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие 36 (карт.12) (на улице) Упр.в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска в метании; упражнять в прыжках</p>	<p>«Салки» «Найди и промолчи» «Кролики» «Самолёты» «Лиса и куры» «Цветные автомобили»</p>
---------------	--	--	--	---	---

Декабрь	<p>Занятие №1 (карт 1) Развивать внимание детей; упр.в сохр. равн; развивать ловкость и координацию.</p> <p>Занятие №2 (карт.2) Упр.в сохр.равновесия; Развивать ловкость</p> <p>Занятие №3 (карт.3) (на улице) Упр.в ходьбе и беге; действовать по сигналу воспитателя</p>	<p>Занятие №4 (карт.4) Упр. детей в перестр.в пары; в прыжках; разв. Глазомер и ловкость.</p> <p>Занятие №5 (карт.5) Упр. детей в перестр.в пары; в прыжках; разв. глазомер и ловкость.</p> <p>Занятие №6 (карт.6) (на улице) Упр. в ходьбе на лыжах ступающим шагом.</p>	<p>Занятие №7 (карт.7) Упр.в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер.</p> <p>Занятие №8 (карт 8) Упр. в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер.</p> <p>Занятие №9 (карт.9) (на улице) Закр.навык скольз.шага на лыжах; упр.в метании снежков</p>	<p>Занятие №10 (карт.10) Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p> <p>Занятие №11 (карт.11) Учит правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p> <p>Занятие №12 (карт.12) (на улице) Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>«Лиса в курятнике» «Найдем цыпленка» «У медведя во бору» «Найди, где спрятано» «Зайцы и волк» «Где спрятался зайка?» «Птички и кошка»</p>
----------------	---	--	--	--	--

Январь	<p>Занятие №13 (карт.1)Упр.в ходьбе и беге между предметами; формир.устойчив.</p> <p>Равновесие.Занятие №14 (карт.2)</p> <p>Упр.в ходьбе и беге между предметами; формир.устойчивое равновесие.</p> <p>Занятие №15 (карт.3) (на улице)</p> <p>Продолж. Учить передвиг.</p> <p>На лыжах скольз. шагом.</p>	<p>Занятие №16 (карт.4)</p> <p>Упр. в ходьбе со сменой ве- дущего; в прыжках и перебр.</p> <p>Мяча друг другу.</p> <p>Занятие №17 (карт.5)</p> <p>Упр. в ходьбе со сменой ве- дущего; в прыжках и перебр.</p> <p>Мяча друг другу.</p> <p>Занятие №18 (карт.6) (на улице)</p> <p>Закреплять навык скольз. ша га, упр. в беге и прыжках.</p>	<p>Занятие №19 (карт.7)</p> <p>Повтор. ходьбу и бег между предметами; полз. по скам-е на четвер.; разв. ловкость.</p> <p>Занятие №20 (карт.8)</p> <p>Повтор.ходьбу и бег между предметами; полз. по скам-е на четвер..; разв. ловкость.</p> <p>Занятие №21 (карт.9) (на улице)</p> <p>Упр. в перепрыг. через препятст</p>	<p>Занятие №22 (карт.10)</p> <p>Упр.в ходьбе со смен.ведущ.</p> <p>с высок.подн.колен; в равн.;</p> <p>закр.умение прав.</p> <p>подлезать под шнур.</p> <p>Занятие №23 (карт.11)</p> <p>Упр.в ходьбе со смен.ведущ.</p> <p>с высок.подн.колен; в равн.;</p> <p>закр.умен.подлез. под шнур.</p> <p>Занятие №24 (карт.12) (на улице)</p> <p>Упр. в перепрыг. через преп.;</p>	<p>«Кролики»</p> <p>«Найдем кролика»</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>«Лошадки»</p> <p>«Цветные автомобили»</p>
Февраль	<p>Занятие №25 (карт. 1)</p> <p>Упр.в ходьбе и беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Занятие №26 (карт. 2)</p> <p>Упр. в ходьбе и беге между предметами, в равновесии.</p> <p>Занятие №27 (карт.3)(на улице)</p> <p>Повторить метание снеж- ков.</p>	<p>Занятие №28 (карт. 4)</p> <p>Упр. в ходьбе с выполн. заданий по команде в-ля</p> <p>Занятие №29 (карт. 5)</p> <p>Упр. в ходьбе с выполн. заданий. в прыжках; разв. Ловкость</p> <p>Занятие №30 (карт. 6)(на улице)</p> <p>Повторить игровые упр-ия с бегом, прыжками.</p>	<p>Занятие №31 (карт.7)</p> <p>Упр. в ходьбе и беге врассыпную;в ловле мяча двумя руками;</p> <p>Занятие №32 (карт.8)</p> <p>Упр. в ходьбе и беге врассыпную;в ловле мяча двумя руками;</p> <p>Занятие №33 (карт. 9)(на улице)</p> <p>Упр. в метании снежк. на дальность. Катании на санках.</p>	<p>Занятие №34 (карт. 10)</p> <p>Упр.в ходьбе с измен. направления.</p> <p>Занятие №35 (карт 11)</p> <p>Упр.в ходьбе с изм. направл. повтор. полз.в прямом напр.,прыжки между предметами.</p> <p>Занятие №36 (карт.12)(на улице)</p> <p>Разв.ловкость и глазомер при метании снежков.</p>	<p>«Котята и щенята»</p> <p>«У медведя во бору»</p> <p>«Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Перелет птиц»</p>

Март	<p>Занятие №1 (карт.1) Упр.в ходьбе и беге по кругу с измен. напр. и врассыпную</p> <p>Занятие №2 (карт.2) Упр.в ходьбе и беге по кругу.</p> <p>Занятие №3 (карт.3) (на улице) Разв. ловк. и глазомер; упр.в беге.</p>	<p>Занятие №4 (карт.4) Упр. в ходьбе с выполн. заданий., в прыжк.в дл.с места, в бросании мячей через сетку.</p> <p>Занятие №5 (карт.5) Упр.в ходьбе с выполн.задания</p> <p>Занятие №6 (карт.6) (на улице) Упр.в.ход.чередуя с прыжк., в беге,в черед.с ходьбой.</p>	<p>Занятие №7 (карт.7) Упр. в ход. и беге по кругу, с выполн.задан., повтор.прокатыв. мяча.</p> <p>Занятие №8 (карт.8) Упр.в ходьбе и беге по кругу, повтор. прокат. мяча; упр.в ползан. на животе по скамейке.</p> <p>Занятие №9 (карт.9) (на улице) Упр.в беге на выносливость.</p>	<p>Занятие №10 (карт.10) Упр.в ход.и беге врассып., с остановкой, повт. полз. по-медв., упр.в равн. и прыжках</p> <p>Занятие №11 (карт.11) Упр.в ход. и беге врассып. с остан., повт.полз. по-медв., упр.в равн. и прыжках.</p> <p>Занятие №12 (карт.12) (на улице) Упр.в ход. широк. и коротк. шагом.</p>	<p>«Перелет птиц» «Найди и промолчи» «Бездомный заяц» «Самолеты» «Охотник и зайцы»</p>
Апрель	<p>Занятие №13 (карт. 1) Упр.в ход. и беге в колонне по одному,беге врассыпн.,повтор.задан. в равн. и прыжках.</p> <p>Занятие №14 (карт. 2) Упр.в ход.и беге, повтор. задания в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие №15 (карт. 3) (на улице) Упр. в прокат. обручей; повтор. упр-ия с мячами.</p>	<p>Занятие №16 (карт. 4) Упр.в ход. и беге по кругу заруки; метан. мешочеков в гориз. цель.</p> <p>Занятие №17 (карт. 5) Упр. в ход. и беге по кругу за руки; метан. мешочка в горизонт. цель.</p> <p>Занятие №18 (карт. 6)(на улице) Упр. в равновесии при ход. и беге по ограниченной площади.</p>	<p>Занятие №19 (карт. 7) Упр. в ход. с выполн. задан.;развив. ловк. и глазомер при метании.</p> <p>Занятие №20 (карт. 8) Упр. в ход.с выполн. задан.;развив. ловк. и глазомер при метании.</p> <p>Занятие №21 (карт.9)(на улице) Упр. в ход. и беге с остан.; вперебрас. мячей друг другу.</p>	<p>Занятие №22 (карт. 10) Упр. в ход. и беге врассыпн.;повтор. упр. в равнов. и прыжках.</p> <p>Занятие №23 (карт. 11) Упр. в ход. и беге врассыпн.;повтор. упр. в равнов. и прыжках.</p> <p>Занятие №24 (карт. 12)(на улице) Упр. в ход. и беге между предм.; в равн.; перебрас. мяча.</p>	<p>«Пробеги тихо» «Угадай, кто позвал» «У медведя во бору» «Совушка» «Воробышки и автомобиль» «Найдем воробышка» «Догони пару» «Птички и кошка»</p>

Май	Диагностика двигательных навыков и физических качеств
-----	--

Старшая группа

месяц неделя	1	2	3	4	Подвижные и малоподвижные игры
Сентябрь					Диагностика двигательных навыков и физических качеств

Октябрь	Занятие №13(карт.1) Учить перестр.в колонну по два; упр.в непрер.беге, в перепрыг. через шнур, учить ходьбе приставн. шагом.	Занятие №16 (карт.4) Упр.в беге с перешагив.,закр навык приземл.,повтор. пере брасыв.мяча, переполз.через препятствия.	Занятие №19 (карт.7) Развивать координ.движен. и глазомер при метании; упр.в подлезании под дугу.	Занятие №22 (карт10) Учить делать повороты во время ходьбы и бега; упр. в равновесии и прыжках.	«Перелёт птиц» «Найди и промолчи» «Не попадись» Не оставайся на полу» «У кого мяч?» «Ловишки» «Удочка» «Гуси-лебеди» «Летает-не летает» «Ловишки-перебежки» «Затейники »
	Занятие №14*(карт.2) Учить перестр. в колонну по два; упр.в непрер. беге, в перепрыг.через шнур.	Занятие №17*(карт.5) Упр.в беге с перешаг.,закреп навык приземл.,повтор. пере брасыв.мяча, переполз.через препятствия.	Занятие №20*(карт.8) Развивать координ.движен. и глазомер при метании; упр. в подлезании под дугу.	Занятие №23*(карт.11) Учить делать повороты во время ходьбы и бега; упр. в равновесии и прыжках.	
	Занятие №15** (карт.3) Учить прокатыв.мяч пр.и лев.ногой; упр.в прыжках	Занятие №18** (карт.6) Упр.в ходьбе на носках,пятачах.	Занятие №21** (карт.9) Упр. в ходьбе и беге с перешагиванием;учить игре в бадминтон; упр. в передаче мяча ногами.	Занятие №24** (карт.12) Упражнять в медленном беге; упражнять в прыжках.	

Ноябрь	<p>Занятие №25 (карт.1) Разучить перекладыв. мяча из одной руки в др., Упр.в прыжках и перебрас. мяча.</p> <p>Занятие №26* (карт.2) Разучить перекл. мяча из одной руки в другую; упр.в прыжках и перебрас. мяча.</p> <p>Занятие №27**(карт.3) Упр. в медл. беге, в ходьбе с остановкой по сигналу. Повтор.игр.упражн. с мячом.</p>	<p>Занятие №28 (карт.4) Учить прыжкам на пр.и лев. ноге попеременно с продв. вперед; упр.в ползании по скам. на жив.; ведении мяча между предметами.</p> <p>Занятие №29*(карт.5)Уч.прыжк.на пр.и лев.ноге; упр.в ползании на животе; ведении мяча.</p> <p>Занятие №30**(карт.6) Упражнить в беге и равновесии.</p>	<p>Занятие №31 (карт.7) Упр.в беге с измен. темпа дв.в ходьбе между предметами</p> <p>Упр.в пролез. через обруч с мячом, в равновесии.</p> <p>Занятие №32*(карт.8) Упр.в беге с измен. темпа дв. в ходьбе между предметами</p> <p>Упр. в пролезании через обруч с мячом, в равновесии.</p> <p>Занятие №33**(карт.9) Упр.в медл.непрер.беге; перебрасывании мяча в шеренгах</p>	<p>Занятие №34 (карт.10) Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия.и прыжках.</p> <p>Занятие №35* (карт.11) Упр. в подлез. под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>Занятие №36**(карт.12) Повтор. бег с преодол. препятствий; повтор.игр.упр.с прыжк., с мячом, с бегом.</p>	<p>«Пожарные на учении» «Найди и промолчи» «Мышеловка» «Угадай по голосу» «Не оставайся на полу» «Ловишки» (с ленточк.) «Затейники» «Удочка» «Летает не летает» «У кого мяч?» «Ловишки-перебежки»</p>
--------	--	--	---	--	---

Декабрь	<p>Занятие №1 (карт. 1) Упр. в беге между предм., отраб. навык прыжка на двух ногах; упр. в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие №2 (карт. 2) Упр.в беге между предм., отраб. навык прыжка; упр.в перебрас. мяча друг другу.</p> <p>Занятие №3 (карт. 3) упр. в метании снежков.</p>	<p>Занятие №4 (карт. 4) Упр. в ползании на четвер. между кеглями; подбрас. и ловле мяча.</p> <p>Занятие №5 (карт. 5) Упр. в ползан. на четвер. между кеглями; подбрас. и ловле мяча.</p> <p>Занятие №6 (карт. 6) Упр.в прыжк. на двух ногах;бросании снежков в цель.</p>	<p>Занятие №7 (карт. 7) Упр. в ползании по гимн. скамейке на животе и сохранен. равновесия.</p> <p>Занятие №8 (карт. 8) Упр. в ползании по гимн. скамейке на животе и сохранен. равновесия.</p> <p>Занятие №9 (карт. 9) Упр. в прыжках на двух но-гах.</p>	<p>Занятие №10 (карт. 10) Упр. в беге врассыпн.; учить влезать на гимн.стенку; упр. в равн. и прыжках.</p> <p>Занятие №11 (карт. 11) Упр. в беге врассып.; учить влезать на гимн. стенку; упр. в равн. и прыжках.</p> <p>Занятие №12 (карт.12) Закрепить навык передв. на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>«Кто скорее до флагка»</p> <p>«Мороз-Красный нос»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«У кого мяч»</p> <p>«Найди предмет»</p> <p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Летает не летает»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Мы, веселые ребята»</p>
---------	---	---	---	---	--

Январь	Занятие №13 (карт. 1) Упр.в ход. и беге между предм.; в прыжк. с ноги на ногу;забрас.мяча в кольцо.	Занятие №16 (карт. 4) Разучить прыжок в дл. с места; упр. в полз. на четвер., прокат.мяч перед собой головой.	Занятие №19 (карт. 7) Закреп. Умение перебрас.мяч друг другу; упр. в пролезан. в обруч и равновесии.	Занятие №22 (карт.10) Продолж.учить влезать на гимн.ст. не пропуск. реек; упр.в сохр.равн.при ход. по скамейке.	«Медведь и пчелы» «Найди и промолчи» «Ловишки парами» «Совушка» «Летает не летает» «Найдем зайца» «Не оставайся на полу» «Мороз-Красный нос» «Хитрая лиса»
	Занятие №14(карт. 2) Упр.в ход. и беге между предм.; в прыж.с ноги на ногу;забрас. мяча в кольцо.	Занятие №17 (карт.5) Разуч. прыжок в дл. с места; упр. в полз. на четвер. прокатыв. мяч перед собой голов.	Занятие №20 (карт. 8) Закреп.умение перебрас.мяч друг другу; упр. в пролезан. в обруч и равновесии.	Занятие №23 (карт. 11) Продолж.учить влезать на гимн. стенку; упр. в сохр. равновесия.	
	Занятие №15 (карт. 3) Продолж. Учить передвиж. на лыжах скользящим шагом; повт. игровые упр-ия.	Занятие №18 (карт. 6) Закреп.навык скольз.шага на лыжах; спускаться с небольшого склона.	Занятие №20 (карт. 9) Продолж.обуч.спуску с пологого склона и подъему лесенкой; метание снежков на дальность.	Занятие №24 (карт.12) Закреп. навык ход.на лыжах, спуска и подъема, поворотов	
	Занятие №25 (карт.1) Упр.в перепр. через бруски и забрас. мяча в корзину.	Занятие №28 (карт. 4) Упр. в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Занятие №31 (карт. 7) Учить метанию мешочек. в вертик. цель;упр. в подлезании под палку и перешаг. через нее.	Занятие №34 (карт. 10) Упр. в медл. непрер. беге; продолж. учить влез. На гимн. стенку; упр. в ведении мяча.	
Февраль	Занятие №26 (карт. 2) Упр. в перепр. через бруски и забрас.мяча в корзину.	Занятие №29 (карт. 5) Упр. в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Занятие №32 (карт. 8) Учить метан.мешочков; упр. в подлез. под палку.	Занятие №35 (карт. 11) Упр. в медл.непрер. беге; упр.в ведении мяча.	«Охотники и зайцы» «Мороз-Красный нос» «Не оставайся на полу» «Найдем следы зайца» «Мышеловка» «Ловишки-перебежки» «Гуси-лебеди» «Ловишки парами»
	Занятие №27 (карт.3) Повтор. боковые шаги на лыжах; продолж. обучать спуску с гор и подъему.	Занятие №30 (карт. 6) Упр. в ходьбе на лыжах; метании снежков на дальность.	Занятие №33 (карт. 9) Повторить бросание снежков на дальность и в цель.	Занятие №36 (карт. 12) Упр. в прыжках и беге.	

Март	<p>Занятие №1 (карт. 1) Упр.в ход.колонной по одному с повор. в другую сторону;разуч. ход.по канату с мешоч.на голове.</p> <p>Занятие №2 (карт. 2) Упр.в ход. с повор. в др.сторону;разуч.ход. по канату.</p> <p>Занятие №3 (карт. 3) Упр. в перебрас. шайбы друг другу.</p>	<p>Занятие №4 (карт.4) Разучить прыж.в высоту с разбега;упр.в метан. мешочк. в цель, в полз.между кеглями.</p> <p>Занятие №5 (карт. №5) Разуч. прыж. в высоту с разбега; упр.в метан.мешочк. в цель, в полз.между кеглями.</p> <p>Занятие №6 (карт. 6) Упр. в непрерывном беге в среднем темпе.</p>	<p>Занятие №7 (карт. 7) Упр. в полз. по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие №8 (карт. 8) Упр. в полз. по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие №9 (карт. 9) Упр. в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Занятие №10 (карт. 10) Упр. в ходьбе с перестр. в пары и обратно; упр. в подлез. под рейку в группировке.</p> <p>Занятие №11 (карт.11) Упр. в ходьбе с перестр. в пары и обратно; упр. в подлез.под рейку в группировке.</p> <p>Занятие №12 (карт. 12) Упражнять в беге на скорость.</p>	<p>«Пожарные на учении» «Горелки» «Летает не летает» «Медведи и пчелы» «Карусель» «Ловишки» «Не оставайся на полу» «Угадай по голосу» «Удочка»</p>
Апрель	<p>Занятие №13 (карт.1) Упр. в ход. и беге по кругу; в прыжк.на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p> <p>Занятие №14 (карт. 2) Упр.в ход. и беге по кругу; в прыжк. на двух ногах и метании в вертик. цель.</p> <p>Занятие №15 (карт. 3) Упр. в ходьбе и беге в чередовании.</p>	<p>Занятие №16 (карт. 4) Упр. в ход. и беге между предметами; разуч.прыжки с коротк.скакал.; упр.в прокат.обручей и пролезании в них.</p> <p>Занятие №17 (карт. 5) Разучить прыж. с коротк. скакалкой;упр. в прокат обр. и пролезании в них.</p> <p>Занятие №18 (карт. 6) Упр. в прокатывании обруча.</p>	<p>Занятие №19 (карт. 7) Упр. в ход. и беге колонной с остан., беге врассыпн.; упр. в ползании и равновесии.</p> <p>Занятие №20 (карт. 8) Упр. в ход. и беге колонной с остан., беге врассыпн.; упр. в ползании и равновесии.</p> <p>Занятие №21 (карт. 9) Повтор.бега на скорость;игр. упр. с мячом, прыжк.,с бегом</p>	<p>Занятие №22 (карт. 10) Закр. навык влезания на гимнаст.стенку; упр. в равн. и прыжках.</p> <p>Занятие №23 (карт. 11) Закр. навык влезания на гимнаст.стенку; упр.в равн.и прыжках.</p> <p>Занятие №24 (карт. 12) Продолж. учить бегу на скорость.</p>	<p>«Медведи и пчелы» «Ловишки-перебежки» «Кто ушел?» «Удочка» «Горелки» «Карусель» «Угадай по голосу» «С кочки на кочку»</p>

Май	Диагностика двигательных навыков и физических качеств
-----	--

Подготовительная группа

месяц неделя	1	2	3	4	Подвижные и малоподвижные игры
Сентябрь			Диагностика двигательных навыков и физических качеств		

Октябрь	Занятие №13 (карт.1) Упр. в сохранении равновесия; развивать ловкость; закрепл.навыки ходьбы, бега. Занятие №14* (карт.2) Упр.в сохр.равнов.; развив. ловкость; закр.навыки ходьбы и бега. Занятие №15** (карт.3) Упр. в беге с преодол.преп. Развивать ловкость в упр.	Занятие №16 (карт.4) Упр.в ходьбе с измен.направ. Развивать координ.движений Занятие №17* (карт.5) Упр. в ходьбе с измен.направ Развивать координацию движений. Занятие №18** (карт.6) Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упр. в прыжках.	Занятие №19 (карт.7) Упр.в ходьбе с высок.подн. колен;упр.в сохр.равновесия повтор.упр.в веден.мяча, в ползании. Занятие №20* (карт.8) Упр.в ходьбе, в сохр.равнов. Повтор.упр.в ведении мяча,в ползании. Занятие №21** (карт.9) Разв.точность в упр.с мячом.	Занятие №22 (карт.10) Упр.в беге врассып.,в ползании на четвереньках. Занятие №23* (карт.11) Упр. в беге врассыпную, в ползании на четвереньках. Занятие №24** (карт.12) Повтор.ходьбу по сигналу восп., бег в умер. темпе; упр. в прыжках и преброске мяча.	«Перелет птиц» «Фигуры» «Не оставайся на полу» «Эхо» «Совушка» «Удочка» «Летает-не летает» «Не попадись» «Ловишки с ленточками»
	Занятие №25 (карт1) Упр.в отталкивании в прыжках через шнур. Занятие №26* (карт.2) Упражнять в отталкивании в прыжках через шнур. Занятие №27** (карт.3) Закр. навык ходьбы повторить игровые упр. с мячом и прыжками.	Занятие №28 (карт.4) Упр.в ходьбе с измен.напр., прыжках через скакалку, бросании мяча, ползании. Занятие №29* (карт.5) Упр.в ходьбе с измен.напр., прыжках, бросании мяча, ползании. Занятие №30** (карт.6) Закр. навыки бега; повтор. игрупр. в прыжках и с мячом.	Занятие №31 (карт.7) Упр.в ходьбе и беге «змейкой»,в лазании под дугу, в ранов.,повтор. ведение мяча. Занятие №32* (карт.8) Упр.в ходьбе и беге, в лазании, в равнов., повтор.веден. мяча. Занятие №33** (карт.9) Повторить игр.упр. с мячом и бегом.	Занятие №34 (карт.10) Разучить лазание по гимн. стенке, повтор.упр. в прыжках и на равновесие. Занятие №35* (карт.11) Разучить лазание по гимн. стенке, повтор. упр. в прыжках на равновесие. Занятие №36** (карт.12) Упр. в поворотах; повтор. прыжки на правой и левой ноге.	«Догони свою пару» «Угадай, чей голосок?» «Мышеловка» «Затейники» «Фигуры» «Не оставайся на полу» «Перелет птиц» «Летает не летает» «По местам»
Ноябрь					

Декабрь	Занятие №1 (карт. 1) Упр.в ход.с различн. полож рук;; в беге врассыпн.; в сохранении равновесия. Занятие №2 (карт. 2) Упр.в ход.с различн.полож.рук; в беге врассыпн; в сохр. равновесия. Занятие №3 (карт. 3) Упр. детейв продолж.беге; повтор.упр.в равновесии.	Занятие №4 (карт. 4) Упр. в ход. с измен. темпа движения, с ускорен.и замедлением, в прыж.на пр. и лев.ноге попеременно.	Занятие №7 (карт. 7) Упр. в подбрас.малого мяча,развивать ловкость и глазомер;упр.в полз. на животе, в равновесии. Занятие №8 (карт. 8) Упр.в подбрас.малого мяча; упр.в полз. на животе, в равновесии.	Занятие №10 (карт. 10) Упр. в полз.по скамейке «по-медвежьи»; повтор. упр. в прыжках и на равновесие. Занятие №11 (карт. 11) Упр. в полз.по скам. «по-медвежьи»; повтор. упр. в прыж.и на равновесие. Занятие №12 (карт. 12) Упр.в ход. между постройк. из снега; разв.ловк. и глазом. при метании снежков на дальность	«Хитрая лиса» «Совушка» «Салки с ленточкой» «Эхо» «Попрыгунчики- воробышки» «Лягушки и цапля»

Январь	Занятие №13 (карт. 1) Повтор.ход. и бег врассып. с остан.; упр. на равновесие прыж. на двух ногах через препятствие. Занятие №14 (карт. 2) Повтор. ход. и бег; упр. на равновесие; прыж. на двуих ногах через препятствие. Занятие №15 (карт. 3) Повтор.скользж. по дорожке	Занятие №16 (карт. 4) Упр. в прыж. в дл. с места; развив. ловк.в упр.с мячом и ползан. по скамейке. Занятие №17 (карт. 5) Упр. в прыж в дл. с места; развив. ловк.в упр. с мячом и ползан. по скамейке. Занятие №18 (карт. 6) Провести игр.упр.с элемент. хоккея.	Занятие №19 (карт. 7) Закреп. умение перебрасыв. мяч друг другу; упр. в проле зании в обруч и равновесии. Занятие №20 (карт. 8) Закреп. умение перебрасыв. мяч друг другу; упр.в проле-зании в обруч и равновесии. Занятие №21 (карт. 9) Разучить ведение шайбы клюшкой.	Занятие №22 (карт. 10) Упр. в ползан. на четверень-ках; повтор. ход.и бег с изме нением напр. движения. Занятие №23 (карт. 11) Упр. в ползан. на четвер.; по- втор. ход. и бег с измен. на-правления движения.. Занятие №24 (карт. 12) Упр. в скольжении по ледя-ной дорожке.	«День и ночь» «Два Мороза» «Совушка» «Не оставайся на полу» «Паук и мухи»

Февраль	Занятие №25 (карт. 1) Упр.в сохр. равнов. при ходьбе по повыш опоре; закр. нав. энерг. отталк.в прыжках.	Занятие №28 (карт. 4) Разучить прыжки с подскок.;упр. в перебр. мяча; повтор. лазанье в обруч(под дугу).	Занятие №31 (карт. 7) Упр.в поперем. подпрыг. на пр.и лев. ноге; в метан.мешоч. лазаны на гимн. стенку.	Занятие №34 (карт. 10) Упр. в ползан. на четвер. между предметами; повторить упр. на равнов. и прыжки.
	Занятие №26 (карт. 2) Упр. в сохр. равновесия; закр. навык энерг. отталк. в прыжках.	Занятие №29 (карт. 5) Разуч. прыж. с подскок.; упр.в перебр мяча; повтор. лазан. в обруч (под дугу).	Занятие №32 (карт. 8) Упр.в поперем.подпрыг.на пр.и лев. ноге; в метан.меш.,лазаны на гимн. стенку.	Занятие №35 (карт. 11) Упр. в ползан. на четвер., повтор. упр.на равнов. и прыжки.
	Занятие №27 (карт. 3) Упр. в ход. и беге с выполнн. заданий по сигн. воспитателя	Занятие №30 (карт. 6) Упр. в ходьбе с выполнением заданий.	Занятие №33 (карт. 9) Упр. в ход. и беге с выполнн. заданий.	Занятие №36 (карт. 12) Упр.в ход. и беге с выполнн. задания «Найди свой цвет»

Март	Занятие №1 (карт. 1) Упр. в ход. и беге между предметами; в сохранен. равновесия.	Занятие №4 (карт. 4) Упр. в ход. и беге в колонне по одному, беге врассыпную	Занятие №7 (карт. 7) Упр. в метании мешочков в горизонтальную цель.	Занятие №10 (карт. 10) Упр. в лазаны на гимн. стенку; повтор. упр. на равн. и прыжки.	«Ключи» «Совушка»
	Занятие №2 (карт. 2) Упр. в ход. и беге между предметами; в сохр. равновесия.	Занятие №5 (карт. 5) Упр. в ход. и беге в колонне по одному, беге врассыпную	Занятие №8 (карт. 8) Упражнять в метании в горизонтальную цель.	Занятие №11 (карт. 11) Упр. в лазаны на гимн. стенку; повтор. упр. на равн. и прыжки.	«Затейники» «Волк во рву»
	Занятие №3 (карт. 3) Повтор. упр.в беге на скор., игр.задания с прыж.,мячом.	Занятие №6 (карт. 6) Упр. в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Занятие №9 (карт. 9) Упр. в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Занятие №12 (карт. 12) Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	«Горелки» «Удочка»

Апрель	<p>Занятие №13 (карт. 1) Повтор. игр. упр. в ход. и беге; на равнов., в прыжках и с мячом.</p> <p>Занятие №14 (карт. 2) Повтор. игр. упр. в ход. и беге; на равн., в прыжках, с мячом.</p> <p>Занятие №15 (карт. 3) Повторить игровое упражнение с бегом.</p>	<p>Занятие №16 (карт. 4) Упр. в прыжках в длину с разбега, в перебрас. мяча друг другу.</p> <p>Занятие №17 (карт. 5) Упр. в прыжках в длину с разбега, в перебрас. мяча друг другу.</p> <p>Занятие №18 (карт. 6) Повтор. игровые упражн-ия с мячом, в прыжках.</p>	<p>Занятие №19 (карт. 7) Упр. в построении в пары (колонна по два); в метании мешоч. на дальн., в ползан., в равновесии.</p> <p>Занятие №20 (карт. 8) Упр. в постр. в пары; в метанв ползан., в равновесии.</p> <p>Занятие №21 (карт. 9) Повтор. бег на скорость; упра задан. с прыжк., в равновесии</p>	<p>Занятие №22 (карт. 10) Повторить ход. и бег с вы-полнением заданий.</p> <p>Занятие №23 (карт. 11) Повторить ход. и бег с вы-полнением заданий.</p> <p>Занятие №24 (карт. 12) Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом; игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p>«Хитрая лиса» «Охотники и утки» «Великаны и гномы» «Мышеловка» «Горелки» «Затейники» «Тихо-громко» «Салки с ленточкой» «Лягушки в болоте» (с прыжками)</p>
Май	<p>Диагностика двигательных навыков и физических качеств</p>				

Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре 2020-2021гг.

2-ая младшая группа

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Овощи»	4-я неделя «Фрукты»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»

Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»
---------------------------	--	-----------------	----------------	----------------

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия	1-я неделя «Ягоды»	2-я неделя «Грибы»	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Деревья»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнурь, на пятках			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	С осенними листочками Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные виды движений	1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в

				равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия \ Темы	1 - 2-я неделя «Птицы»	3 - 4-я неделя «Одежда»		
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флагками Л. И. Пензулаева стр. 37

Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия \ Темы	1 - 2-я неделя «Домашние животные и их детеныши»	3-я неделя «Зима»	4-я неделя «Новый год»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врасыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врасыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 40	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 41	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-

	Л. И. Пензулаева стр. 39			43
Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушички»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Обитатели уголка природы»	4-я/5-я неделя «Комнатные растения»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменения направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48

Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске шириной 15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки - прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия \ Темы	1 - 2-я неделя «Наш детский сад»	3 - 4-я неделя «Профессии»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врасыпную с остановкой, перестроение в звенья	

ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы занятия \ Темы	1-я неделя «Посуда + материалы для посуды»	2-я неделя «Мамин праздник»	3 - 4-я неделя «Весна»			
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три					

ОРУ	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59
Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Темы	1 - 2-я неделя «Мама, папа, я – семья»	3-я неделя «Наш поселок»	4-я/5 -я неделя «Транспорт»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием;			

	с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	С косичкой Л. И. Пензулаева стр. 61	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 62	С обручем Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнурсы «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками).
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огурчик, огурчик»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	Темы	1-я неделя «Насекомые»	2-я неделя «Цветы»	3 - 4-я неделя «Лето»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				

Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флагами Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнурсы (расстояние между ними 30-40 см.).	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре 2020-2021г.
Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Овощи на огороде»	4-я неделя «Фрукты и ягоды в саду и лесу»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					<u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена					<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при
ОРУ	Без предметов	С флагжками	С мячом	С обручем	

Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до фляжка. 	<ol style="list-style-type: none"> Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Повтор подпрыгивания. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 	<ol style="list-style-type: none"> Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу, поточко 2 колоннами. Прыжки на двух ногах между кеглями 	<ol style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах 	выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Труд: учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»	

ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Лес: деревья и кустарники»	2-я неделя «Лес: ягоды и грибы»	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Играем в цирк»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мышки за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. Коммуникация:
Вводная часть Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнурь, на пятках					
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами,ложенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».	обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей. Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка»,	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».	

НОЯБРЬ

Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности		Интеграция образовательных областей			
	Темы	1-я - 2-я неделя «Одежда и обувь+ материалы для них»	3-я - 4-я неделя «Дикие животные»			
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры						
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал					
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками		
				Безопасность:		
				Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтирианию прохладной водой.		
				Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.		

Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах через шнурь. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнурь. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу). Прыжки через бруски. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» 	формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Быстрей к своему флагжку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя «Птицы»	3-я неделя «Зима»	4-я неделя «Новый год»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть				Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	Коммуникация: обсуждать с детьми

Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрятывание с гимнастической скамейки	виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз красный нос»	
Малоподв. игры	«Найдем воробышку»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Обитатели уголка природы»	4-я/5-я неделя «Комнатные растения»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий					Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.
ОРУ С мячом С веревкой С обручем Без предметов					

Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточко. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) 	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнуря, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) 	<ol style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) 	<p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищем.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Собери букет»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	Темы	1-я неделя «Играем в музей»	2-я неделя «Домашние животные»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Профессии»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуря; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищем и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					<p>Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p>Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				

ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	проведения занятий и игр.
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнурки (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
Подвижные игры	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия сильна»	«Плотники»	
Малоподвижные игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»	

МАРТ

Этапы занятия \ Темы	Содержание организованной образовательной деятельности			Интеграция образовательных областей	
	1-я неделя «Посуда + материалы для посуды»	2-я неделя «Мамин праздник»	3-я - 4-я неделя «Весна»		
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флагами	С лентами	

Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Перебрасывание мешочек через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через шнуры</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p>	<p>и бега по наклонной доске.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p>Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»		«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»
Малоподв. игры	«Пузыри в стакане»		«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	Темы	1-я неделя «Достопримечательности нашего посёлка»	2-я неделя «Бытовые приборы – наши помощники»	3-я неделя «Человек – его тело и здоровье»	4-я/5 -я неделя «На лугу»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «далее, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.
Вводная часть					Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.
ОРУ		Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов

Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочеков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочеков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до фляжка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
Подвижные игры	«Совушка»		«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках		Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Насекомые»	2-я неделя «Цветы и травянистые растения»	3-я неделя «Пресмыкающиеся»	4-я неделя «Лето»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.
Вводная часть Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»					Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	Социализация:
Основные виды	1. Прыжки через скакалку на	1. Метание в вертикальную	1. Ходьба по	1. Прыжки на двух ногах	

движений	двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	через шнурь. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Подвижные игры	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»	
Малоподвижные игры	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников средней группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей; поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони.
- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м., выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре 2020-2021г.

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Детский сад»	4-я неделя «Играем в цирк»		
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>						
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена					
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23	С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26	Здоровье: Проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу Социализация: Побуждать детей к самооценке и оценке действий	

Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p>	<p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестройках, смене направления движения</p>
Подвижные игры	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

ОКТЯБРЬ

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя «Осень»	2-я неделя «Овощи»	3-я неделя «Фрукты»	4-я/5-я неделя «Сад и огород» «Лес: грибы, ягоды, деревья»		
						<p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны);</p>

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.37	Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнурь, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
Малоподвижные игры	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».	Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Перелетные птицы»	2-я неделя «Одежда. Обувь + материалы»	3-я неделя «Одежда. Головные уборы»	4-я неделя «Ателье»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.</p>					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
<p>Вводная часть Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал</p>					<u>Социализация:</u> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47	<u>Коммуникация:</u> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флагжа прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом	<u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. <u>Познание:</u> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) <u>Труд:</u> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и

		друг другу двумя руками из-за головы			оборудование
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зима. Зимние забавы»	2-я неделя «Мебель. Материалы для мебели»	3-я неделя «Семья. Мой поселок»	4-я неделя «Новый год»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.					<u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием ног				

	назад. Дыхательные упражнения				<p>при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флагжками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочек вдали. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)	
Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Темы	1-я - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Этапы занятия	Каникулы	«Зимующие птицы»	«Дикие животные зимой» «Почта»	Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4.Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»

Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»	
---------------------------	--	-----------------	--	---------	--

ФЕВРАЛЬ

Темы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
	1-я неделя «Транспорт»	2-я неделя «Обитатели уголка природы»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Правила дорожного движения»			
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры							
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий						
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74	Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.		
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр		

		4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)			
Подвижные игры	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»	
Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя «Мамин праздник»	2-я неделя «Весна»	3-я неделя «Профессии. Электроприборы – помощники в труде»	4-я неделя «Продукты питания +Здоровье»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Вводная часть					Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84	Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать

Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). Прыжки из обруча в обруч Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой Метание мешочков в цель правой и левой рукой. Пролезание в обручи Прыжок в высоту с разбега 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола Ползание по скамейке по-медвежьи Прыжки через шнур две ноги в середине одна. Подлезание под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом Метание в горизонтальную цель Прыжки со скамейки на мат Лазание по гимнастической стенке разноименным способом 	<p>навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы занятия	1-я неделя «Откуда хлеб пришел»	2-я неделя «День космонавтики»	3-я неделя «Посуда. Материалы для посуды»	4-я/5-я неделя «Россия. Столица нашей Родины» «Домашние животные и их детеныши»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение,</p>

Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				<p>дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдали набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручем друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками	
Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»	

МАЙ

Темы Этапы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»	3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся»	4-я неделя «Лето на лугу, в лесу, в саду и на огороде»		
						<p>Здоровье: рассказывать о</p>

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>	
Вводная часть	<p>Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед</p>					
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	С флагжками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуре (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке		
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»		
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом		

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников старшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре 2020-2021г.

Подготовительная группа
СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя «Осень»	4-я неделя «Деревья и кустарники осенью»	
Этапы занятия					<u>Здоровье:</u>

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p>	
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>					
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»		
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»		
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»		

					направления движения
ОКТЯБРЬ					
Темы	Содержание организованной образовательной деятельности				Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя «Овощи»	2-я неделя «Труд взрослых на полях и огородах»	3-я неделя «Фрукты»	4-я/5-я неделя «Человек» «Перелетные и зимующие птицы»	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег вразсыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками(под музыку)	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке .	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2..Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.

Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»	Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Грибы. Ягоды»	2-я неделя «Домашние животные и их детеныши»	3-я неделя «Дикие животные и их детеныши»	4-я неделя «Осенняя одежда и обувь. Головные уборы»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр					Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
Вводная часть		Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			Безопасность: формировать навыки безопасного
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	

Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флагжа прокатывая мяч впереди себя 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом	поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Зима»	2-я неделя «Дикие животные зимой»	3-я неделя «Мебель. Посуда. (материалы)	4-я неделя «Новый год»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А.

Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения				Стрельниковой.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игру со сверстниками
Основные виды движений	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча в даль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочек в даль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине	Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Подвижные игры	«Мороз красный нос» «Охотники и зайцы»		«Уголки»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы» «Звериная зарядка»		«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя каникулы	2-я неделя каникулы	3-я неделя «Обитатели уголка природы»	4-я/5-я неделя «Животные жарких стран» «Семья. Мой поселок»	
Этапы занятия					Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					по ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег				
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»	

	ежиками				
--	---------	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя «Инструменты и электроприборы – помощники в труде»	2-я неделя «Морские, речные и аквариумные рыбки»	3-я неделя «Наша Армия»	4-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения»		
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры						
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий					
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке		

Подвижные игры	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Темы	1-я неделя «Мамин праздник»	2-я неделя «Весна»	3-я неделя «Перелетные птицы весной»	4-я неделя «Растения и животные весной»		
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры						
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в прыжках, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы					
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за	<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время</p>	

	2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»	
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкунешка»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «Наша страна. Достопримечательности и нашего поселка»	2-я неделя «Планета Земля. День космонавтики»	3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся. Земноводные»	4-я/5-я неделя «Труд взрослых в огороде и в саду»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				

ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	<p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручем друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «Знакомство с творчеством К.И. Чуковского»	3-я неделя «Школа. Школьные принадлежности»	4-я неделя «Лето. Растения луга, леса»	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту,</p>

Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуре (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики» «Парашют» (с бегом)		Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»	
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки» «Море волнуется»		«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом	

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников подготовительной группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей; поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг) бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 - 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на гору и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

