

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Светлячок»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детский сад № 3 «Светлячок»

_____ М.А. Замятина
«31» августа 2022г.



Рабочая программа инструктора по физической культуре
образовательная область «Физическое развитие» для детей 3-7 лет
на 2022-2023 учебный год

г. Кировград

2022 г

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задач.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	4
1.5.Предполагаемый результат освоения рабочей программы по всем возрастам.....	14
1.6. Основания разработки рабочей программы (документы и программно- методические материалы)	18
1.7. Срок реализации рабочей программы	18
1.8.Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому развитию	18
II. Содержательный раздел	
2.1. Связь с другими образовательными областями.....	19
2.2. Формы способы и методы реализации программы	22
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	28
2.4. Особенности психолого-педагогической работы	30
2.5.Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)	107
2.6 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	109
2.7. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада	112
III. Организационный раздел	
3.1 Структура реализации образовательной деятельности.....	115
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	133
3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	135

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

<p>1.2. Цели</p>	<p>Реализация содержания Основной образовательной программы – образовательной программы дошкольного образования (далее ООП ОП ДО) МАДОУ детского сада № 3 «Светлячок» города Кировграда, основанная на принципах и методах образовательной программы «От рождения до школы» и адаптированной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФФНР, ОНР) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников;</p> <p>Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.</p>
<p>Задачи</p>	<p>-развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;</p> <p>накопление и обогащение двигательного опыта детей.</p> <p>- овладение: основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);</p> <p>-формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
<p>1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<p>Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью. -принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического

	<p>воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.</p> <ul style="list-style-type: none">- принцип индивидуализации позволяет 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.- принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.- принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, физкультурных досугах и праздниках, походах.
--	--

<p>1.4.Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста (по возрастам)</p>	<p>Возрастные особенности детей раннего возраста. Общая характеристика физического развития детей.</p> <p>Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития.</p> <p>Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей.</p> <p>Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности.</p> <p>Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая.</p>
---	---

	<p>Возрастные особенности детей третьего года жизни.</p> <p>Общая характеристика физического развития детей.</p> <p>На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3 кг, а его рост увеличивается на 7-8 см. К концу года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес – от 14 до 16 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее. Время бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов. Однако надо помнить, что нервная система ребенка еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется.</p> <p>Ведущая деятельность – предметная. Ребенок овладевает многими предметными, орудийными действиями. Процесс освоения действия – от совместного с взрослым через совместно - раздельное к самостоятельному. Это происходит в разных видах деятельности, все более отчетливо выделяющихся из предметной: игре, конструировании, труде, изобразительной деятельности.</p> <p>Ребенок становится все более активным, самостоятельным и умелым, возможно проявление предпосылок творчества. Происходит перенос и обобщение способов действия; проявляется особая направленность на результат деятельности, настойчивость в поиске способа его достижения.</p> <p>Появляются предпосылки позиции субъекта предметной деятельности: инициативное целеполагание на основе собственной мотивации, умение выполнять действие на основе сенсорной ориентировки, достижение результата при элементарном самоконтроле, установление с помощью</p>
--	---

взрослых связей между результатом и способом действия. Ребенок выявляет сенсорные признаки предметов, обобщает свои представления о предметах по функции (назначению), по отдельным сенсорным признакам, по способу действия. Формируются первые целостные представления об окружающем мире и наглядно проявляемых связях в нем.

Познавательная активность в форме инициативной сенсорно-моторной деятельности сохраняется, развиваются коммуникативные способы познания (речевые в форме вопросов, опосредованные – через художественные образы). Расширяется сфера интересов ребенка. При некотором свертывании в восприятии наглядно-практических действий и при развитии речи появляются представления, символические образы – зарождается наглядно-образное мышление.

Формируются способы партнерского взаимодействия. Ребенок проявляет при этом доброжелательность и предпочтение отдельных сверстников и взрослых, все в большей степени в поведении и деятельности начинает руководствоваться правилами отношения к предметам, взрослым, сверстникам. Осваиваются основные способы общения с взрослыми и сверстниками (преимущественно вербальные). Речь становится средством общения и с детьми. В словарь входят все части речи, кроме причастий и деепричастий. Ребенок по своей инициативе вступает в диалог, может составить небольшой рассказ-описание, рассказ-повествование.

Появляются первые успехи в изобразительной деятельности и предпочтения в эстетическом восприятии мира. Ребенок способен эмоционально откликаться на содержание художественного образа, на эстетические особенности окружающих предметов и выражать свои чувства, увлеченно использует разнообразные художественные материалы (карандаши, фломастеры, краски). У него появляются эстетические, нравственные, познавательные предпочтения: любимые игры и игрушки, книжки, музыкальные произведения, бытовые вещи.

Возрастные особенности физического развития детей

3 - 4 лет

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

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

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

	<p>Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.</p> <p>В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.</p> <p>Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.</p> <p>Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.</p> <p>До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате, нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.</p> <p>Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.</p> <p>Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.</p>
--	---

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

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

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать, детей дышать носом естественно и без задержки.

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

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

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

Возрастные особенности физического развития детей 4 - 5 лет

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

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

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др.

	<p>С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.</p> <p>Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли.</p> <p>Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.</p> <p>В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.</p> <p>Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.</p> <p>Организуя двигательную деятельность детей, педагог должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.</p> <p>Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты).</p> <p>В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.</p> <p>Во время утренней гимнастики и физкультурных занятия важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.</p> <p>Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышц</p>
--	--

	<p>ных групп.</p> <p>Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками и т.д.</p> <p>Органы дыхания.</p> <p>Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.</p> <p>Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.</p> <p>Сердечно-сосудистая система.</p> <p>Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.</p> <p>Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.</p> <p>Высшая нервная деятельность.</p> <p>Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения педагога в процессе выполнения гимнастических упражнений.</p>
--	--

	<p>На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.</p> <p>Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.</p> <p>Возрастные особенности физического развития детей 5 - 6 лет</p> <p>Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.</p> <p>Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.</p> <p>Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.</p> <p>Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено.</p> <p>Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.</p> <p>Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных (совокупность рецепторов и нейронов мозга), вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.</p>
--	---

	<p>С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.</p> <p>Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.</p> <p>При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.</p> <p>У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.</p> <p>Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.</p> <p>В этом возрасте совершенствуются основные процессы : возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.</p> <p>У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.</p> <p>Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.</p>
--	--

	<p>В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.</p> <p>Важна правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.</p> <p>Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.</p> <p>Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.</p> <p>Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.</p> <p>Возрастные особенности физического развития детей 6 - 7 лет</p> <p>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 -7 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-фасциальный комплекс еще слабо развит, и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.</p>
--	--

	<p>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).</p> <p>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. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):</p> <ul style="list-style-type: none"> сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. <p>В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, у них наступает сохр. торможение.</p>
--	---

<p>1.5.Предполагаемый результат освоения рабочей программы по всем возрастам</p>	<p>Младший возраст с 2 до 4 лет К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться. ❖ Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, 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 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 левой рукой на расстояние не менее 5 м. ❖ Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии. <p style="text-align: center;">Средняя группа (от 4 до 5 лет) К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. ❖ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см. ❖ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п.при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд. ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. ❖ Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. ❖ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500 , выполнять поворот переступанием, подниматься на горку. ❖ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны. ❖ Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения. ❖ Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя
---	--

красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

- ❖ Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ❖ Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
- ❖ Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через
- ❖ короткую и длинную скакалку.
- ❖ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ❖ Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- ❖ Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- ❖ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
- ❖ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- ❖ Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- ❖ Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

- ❖ Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Прыгать на мягкое покрытие с высоты 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 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча. ❖ Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения. ❖ Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. ❖ Сохранять правильную осанку. ❖ Ходить на лыжах переменным скользящим шагом. ❖ Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей). ❖ Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.
1.6.Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	<p>Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28 Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» ООП ОП ДО МАДОУ детский сад № 3 «Светлячок» Адаптированная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с ТНР) МАДОУ детский сад № 3 «Светлячок»</p>
1.7. Срок реализации рабочей программы	2022-2023 учебный год (сентябрь 2022 - май 2023 года)

<p>1.8. Целевые ориентиры освоения образовательной программы по физическому развитию</p>	<p>Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>
---	---

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Связь с другими образовательными областями.

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

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

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

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

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

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость,

содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Группы раннего дошкольного возраста (с 1 до 3 лет)

Задачи образовательной деятельности:

Обеспечение естественной потребности детей в движении, содействие обогащению двигательного опыта.

Всемерно укреплять здоровье, закаливать организм детей, поддерживать бодрое состояние, предупреждать утомление детей.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Группы младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)

Задачи образовательной деятельности:

Создавать условия для инициативной двигательной активности в помещении и на улице.

Содействовать накоплению двигательного опыта, развитию основных видов движений (ходьба, бег, бросок, ловля, прыжки).

Создавать условия для формирования у детей интереса, положительных эмоций, потребности в движениях, активность и самостоятельность в их выполнении.

Укреплять здоровье ребенка, закаливать его, повышать работоспособность нервной системы.

Развивать культурно-гигиенические навыки.

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность.

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба стайкой за преподавателем в одном направлении; ходьба стайкой в разных направлениях за педагогом к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах спортивного зала или участка; самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по совместной инструкции («Идем в гости к петушку Золотому гребешку» расстояние не менее 10 м); ходьба стайкой на носочках (1-1,5-2 м), в чередовании с обычной ходьбой «Вот какие мы большие» ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м.

Ходьба в разных направлениях за педагогом, к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах зала или участка. Ходьба в колонне по одному со сменой направления; в колонне по одному за взрослым со сменой темпа; в колонне по одному в сочетании с движением рук (самолеты, птицы) расстояние не менее 15 – 20 м. Ходьба с остановкой на сигнал («Будь внимательным» сигнал может быть звуковым, зрительным). Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2-2,5 м, ширина от 25 до 10 см); по кругу (ходьба обычная, на носочках, взявшись за руки); по твердой и мягкой дорожкам; по прямой и извилистой дорожкам; по гладкой и колючей дорожкам; по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием предметов (8-10 предметов высотой от 10 до 25-30 см). Ходьба парами.

Упражнения в бросании, катании и ловле. Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. Катание мяча взрослому и ловля. Прокатывание мяча по дорожке (длина 2-2,5 м, ширина 35 см); в ворота (расстояние до ворот 1,5-2 м, ширина ворот не менее 50 см). Бросание мяча вперед и бег за ним; перебрасывание мяча через сетку, через веревку (сетка, веревка подвешивается на уровне вытянутой руки ребенка). Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; бросание мяча об пол и ловля; бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние до цели 0,5-1 м - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом.

Упражнения в лазании, ползании. Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам (3-4 крупные игрушки размещаются в разных местах зала); по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка, длина 2-2,5 м, ширина 35 см; извилистая дорожка, длина 2-2,5 м, ширина 35 см; мягкая дорожка, длина 2 м, ширина 35-40 см); между предметами (4-6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). Подлезание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина ворот не менее 50-60 см); под веревку натянутую на расстоянии 30-40 см от пола. Перелезание через бревно; лазание по стремянке (высота 1,5 м) любым способом; влезание на гимнастическую стенку и спезание с нее.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивание на месте, держась за обе руки взрослого. Прыжки на месте без опоры; вокруг обруча («Зайчик прыгает вокруг обруча»); впрыгивание в обруч. Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 3-4 м, ширина 25-35 см); по извилистой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 2-2,5 м, ширина 35 см); в длину («Перепрыгнем через ручеек» – ширина ручейка от 15 до 35 см); между предметами, огибая их («Зайчик прыгает между пенечками» – 5-6 больших кубиков размещаются на расстоянии 40 см друг от друга); спрыгивание с предметов (высота предметов 10-15 см).

Упражнения в беге. Бег стайкой за педагогом в одном и разных направлениях (расстояние от 8-10 м до 30 м); стайкой от педагога; стайкой за педагогом в разном темпе. Бег в колонне друг за другом, по кругу друг за другом, по кругу, взявшись за руки. Бег со сменой направления по сигналу взрослого, бег с остановкой на сигнал (звуковой, зрительный) – расстояние 30 м. Бег по дорожкам: извилистой, мягкой; между предметами (предметы располагаются на расстоянии 50-60 см. Всего 5-6 крупных предметов). Непрерывный бег 30-40 с. Бег имитационный (как мышки, как лошадки и т.п.).

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Группы среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

Задачи образовательной деятельности:

Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

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

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

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

Содержание образовательной деятельности:

Двигательная деятельность.

Упражнения в ползании, пролезании, подлезании, перелезании через предметы. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Упражнения в прыжках: 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.

Упражнения в метании: правильное исходное положение при метании

Упражнения в отбивании мяча о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Упражнения в ходьбе и беге с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Группы старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

Задачи образовательной деятельности:

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.

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

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить 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.

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

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

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

Группы старшего дошкольного возраста (с 6 до 7 лет)

Задачи образовательной деятельности:

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.

2.2 Формы, способы, методы организации реализации программы

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, «Дни здоровья» и др.); - самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной

двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности

ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Формы занятий по физической культуре.

№ Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1 Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2 Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3 Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включение усложненных вариантов двигательных заданий.
4 Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5 Игровое занятие	Направленно на развитие и формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов
6 Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка.

	(включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7 Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
8 Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
9 Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Педагог предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

10 Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетболи др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
11 Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности.	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
12 Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год в виде соревнований или спартакиад.
13 Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур.
14 Занятия соревнования	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками чаще проводятся занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных.

Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательно – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.4 Особенности психолого-педагогической работы

С года до 3 лет жизни

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений;

активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед;

перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений.

Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Четвертый год жизни

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1— 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построение: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг. **Перестроение:** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты: переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения.

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры.

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально – ритмические упражнения.

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения с предметами: переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину. Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий - кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Пятый год жизни

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, 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.); ходьба 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); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: 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).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны. Положения и движения рук: однонаправленные и

поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения.

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально - ритмические упражнения.

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Упражнения для развития физических качеств.

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии. Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них: хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной; постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза); быстрые повороты палки вправо-влево; лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза); лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях; сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа; прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами: «Юла» (подбросить обруч, покружиться и поймать до падения); «Догони обруч» (энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения); «Кто дальше?» (прокатывание обруча и бег за ним). Игры с бумажными стрелами, самолетиками: «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения: «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением) ; «По дорожке»: (прыжки в

длину с места и с продвижением вперед); «С кочки на кочку» (впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.). Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги. «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см. «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше

поднятых рук ребенка на 20—25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы:

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами: (воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз); лежа на животе, поднятие рук перед собой; сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше; стоя, поднятие мяча над головой и бросание вперед; лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот; ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками; передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу; лежа на полу, на спине, ноги на фитболе; поднятие таза вверх; лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения:

«Из круга в круг» (прыжки из обруча в обруч); «Прыжки через рейки», выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см. ;«Сильные руки» шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны;

«Влево - вправо» поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него; «Лягушки», «Скок-поскок»; «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте; «Через ручейки»; «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости.

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения:

бег со средней скоростью (50—60% от максимальной);

бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии;

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения: катание на санках; катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

Упражнения на развитие гибкости Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде. Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Упражнения для ног.

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны. Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук. Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации.

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо. Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны. Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и др.

Подвижные игры:

«Самый ловкий» бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м;

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см. Бросание предмета весом 80 г — 5 м. Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м. Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см. Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

Шестой год жизни.

Самостоятельные перестроения.

Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500

г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег: на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки на месте: ноги скрестно, ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки 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. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под

дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз). Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту. Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально - ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств Игры и упражнения для развития быстроты движений.

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов. «Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам. «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу. «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы». «Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами. «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии. Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г) Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя). **Подвижные**

игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке подорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание двух отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости.

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо — влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами
 Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.
 Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.
 Упражнения с фитболами:

покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры : «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч». «Не задень» (оббегание предметов), «Маятник» подскоки влево - вправо.

Минимальные результаты. Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см. Прыжок в длину с разбега — 130—150 см Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Седьмой год жизни.

Основные движения.

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег.

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 и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. 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 Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизон-

тальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. 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. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на

скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти 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; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. 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.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. 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). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку. **Упражнения для ног.** 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 подниматься). 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 рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается 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

колени; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения

для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры:

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий.

Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр.

Городки: бросать биту сбоку, от плеча; занимая правильное исходное положение; уметь выбивать городки с полукона и кона; стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывать мячи друг другу двумя руками

от груди в движении; ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон; бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую; передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу; осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м); подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание); вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей: вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы; прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу; обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева; попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку; свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств: упражнения и игры для развития быстроты движений, упражнения на развитие быстроты реакции.

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба - прыжки, прыжки - приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты.

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений.

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями.

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»). «Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывающего торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась. Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств.

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры :«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка», держась за поручни двумя руками ходьба и бег. Упражнения на велотренажере, вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости.

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года. Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры: «Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости:

Для рук и плечевого пояса: круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой. Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища.

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног.

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны. Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости.

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы. *Упражнения с предметами*

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой. Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая. Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с фитболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры.

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай».
«Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

2.5. Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Октябрь Май

Показатели физического развития детей

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	

	150M				41,2 – 33,6	150M
--	------	--	--	--	-------------	------

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

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
IX-2022 г.	Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице.	Все возраста	Консультативная помощь, беседы.
X-2022 г.	Организация детского досуга в домашних условиях. Совместные мероприятия для детей и родителей «Кросс Наций»	Все возраста Старший дошкольный возраст	Встречи, тренировки, участие семей в городских спортивных мероприятиях.
XI-2022г.	Закаливающие процедуры для детей. Городское соревнование «Папа, мама, я-спортивная семья»	Все возраста Подготовительная группа.	Консультативная помощь. Оформление стендов. Тренировки семей.
XII-2022 г.	Профилактика плоскостопия у детей.	Все возраста	Оформление информационного стенда с фото.
I-2023 г.	Профилактика нарушений осанки у детей. Совместное мероприятия «Лыжня России».	Все возраста	Фильм с участием детей. Изготовление родителями нетрадиционного оборудования. Участие семей в мероприятии.
II-2023 г.	Совместное мероприятие для детей, родителей и педагогов.	Старший дошкольный возраст.	Совместные мероприятия эстафеты. Проведение традиционной игры «Зарница».

III-2023 г.	Игры с мячом.	Все возраста	Оформление консультаций, беседы, родительские собрания.
IV-2023г.	День здоровья. 1 ступень ГТО	Старший дошкольный возраст.	Совместное занятие с родителями по подготовке детей к сдаче норм ГТО.
V-2023г.	Демонстрация индивидуальных достижений детей старшего дошкольного возраста.	Старший дошкольный возраст	Открытое занятие по итогам года.

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

два раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская

сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

2.Взаимодействие с воспитателями

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

Инструктор по физическому воспитанию планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию; планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня; оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, мастер- классах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее

занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице . проводят воспитатели групп.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомя воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная

программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

3. Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям

и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

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

III. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
--	---	--------------------------------------	--

<p>Занятия по физическому развитию -3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p>Праздники - 2 раза в год в каждой группе.</p> <p>Спортивные развлечения - 4 раза в месяц в каждой возрастной группе.</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах.</p> <p>Предоставлять детям возможность активно двигаться; обучать детей правилам безопасности; создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям</p>	<p>Группа младшего дошкольного возраста.</p> <p>Основные движения.</p> <p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м)</p>	<p>Снижение или увеличение нагрузки в зависимости от медицинских показаний и результатов мониторинговых обследований.</p>
--	---	--	---

	<p>Активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.</p>	<p>правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости</p>	
--	---	---	--

		<p>позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».</p> <p>С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара»,</p>	
--	--	--	--

		<p>«Воробышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p>С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p>С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>	
--	--	---	--

		<p>Группа среднего дошкольного возраста.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p> <p>Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней</p>	
--	--	---	--

		<p>года).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p> <p>Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку</p>	
--	--	--	--

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

~~Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног~~

		<p>Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору</p> <p>Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.</p> <p>Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».</p> <p>Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».</p> <p>С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»</p> <p>С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»</p> <p>С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».</p> <p>На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».</p> <p>Народные игры. «У медведя во бору» и др.</p>	
		<p>Группа старшего дошкольного возраста.</p> <p>Основные движения:</p>	

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелазание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелазание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)

		<p>Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p> <p>Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.</p> <p>Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами</p>	
--	--	---	--

		<p>тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске во время скольжения</p>	
--	--	---	--

		<p>Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2км.</p> <p>Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».</p> <p>Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.</p> <p>Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с пол уклона (2-3 м) и уклона (5-6 м) Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p> <p>Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.</p> <p>Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.</p> <p>Подвижные игры С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники»,</p>	
--	--	---	--

		<p>«Бездомный заяц».</p> <p>С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p>С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p>С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p>Б) Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.</p> <p>Подготовительная школе группа.</p> <p>Основные движения</p> <p>Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)</p>	
--	--	---	--

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с

продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)

		<p>Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p> <p>Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.</p>	
--	--	--	--

		<p>Спортивные упражнения</p> <p>Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.</p> <p>Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.</p> <p>Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.</p> <p>Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.</p> <p>Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.</p>	
--	--	---	--

		<p>Спортивные игры</p> <p>Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.</p> <p>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.</p> <p>Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Повишка бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто</p>	
--	--	---	--

		<p>скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».</p> <p>С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».</p> <p>С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».</p> <p>С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».</p> <p>Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»</p> <p>Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.</p>	
--	--	---	--

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
Группа младшего дошкольного возраста	15 минут	3 занятия - в зале.
Группа среднего дошкольного возраста	20 минут	3 занятия.- в зале
Группа старшего дошкольного возраста	25 минут	3 занятия: 2 – в зале, 1 – на улице.
Подготовительная к школе группа	30 минут	3 занятия: 2 – в зале, 1 – на улице.

3.3. Календарно - тематическое планирование для детей с 2 до 7 лет. (План переделан на основании изменения тем) Группы раннего возраста.

Тема месяца /сроки	Тема недели	Задачи	Физкультурные досуги, праздники, развлечения
<p>«Здравствуй, детский сад!»</p> <p>здравствуй</p> <p>01.09 – 16.10</p>	<p>1 неделя «Светит солнышко с утра. В детский сад идти пора!»</p> <p>2 неделя «Детки в садике живут, здесь играют и поют. Здесь друзей себе находят, на прогулку с ними ходят»</p> <p>3 неделя «Мы приходим в детский сад. Там игрушки стоят. Дожидаются ребят»</p> <p>4 неделя «Ты всегда перед едой руки чисто с мылом мой»</p> <p>5 неделя «Умываемся мы чисто. Одеваемся мы быстро. Так опрятны, аккуратны. Всем смотреть на нас приятно!»</p> <p>6 неделя «В нашем садике, друзья, просто замечательно! Мы – как дружная семья с нашим воспитателем»</p> <p>7 неделя «Игра игрой сменяется, кончается игра. А дружба не кончается, Ура! Ура! Ура!»</p>	<p>-вызвать положительный эмоциональный отклик детей и создать хорошее настроение;</p> <p>-развивать у детей физические качества; воображение, способность передавать образы через двигательную активность;</p> <p>-воспитывать любознательность, интерес к природным явлениям;</p> <p>-формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения.</p>	<p>1 Сюжетное занятие «В стране веселых игр»</p> <p>2 Физкультурное развлечение «Веселые воробушки»</p> <p>3 Спортивный досуг «Веселый дождик».</p> <p>4 Спортивный досуг «В гости к Маше»</p>

<p>«Ах, какая осень, ах какая, вся из желтых листьев золотая» 09.11 – 20.11</p>	<p>1 неделя «Если на деревьях листья пожелтели»</p> <p>2 неделя «Тащит белка в закрома ягоды, орехи...»</p> <p>3 неделя «Если в край далекий птицы улетели»</p>	<p>- формировать умение выполнять ОВД в игровой форме; развивать координацию движений, силу; воспитывать умение играть коллективно; -обучать ходьбе и бегу в заданном направлении; -развивать условия для формирования знаний о природе; создать радостное настроение.</p>	<p>1 Физкультурный досуг «Вышли зайцы в огрод»</p> <p>2 Физкультурный досуг « В гости к осени»</p>
<p>«Расскажу-ка, вам друзья, как живет моя семья» 09.11 – 20.11</p>	<p>1 неделя «У каждого на свете должны быть мама с папой...»</p> <p>2 неделя Слушаться маму я буду всегда, чтоб не печалиться ей никогда»</p>	<p>-формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения; - формировать умение выполнять ОВД в игровой форме;</p>	<p>Физкультурный досуг «Нет лучше дружка, чем родная матушка»</p>
<p>Мониторинг 23.11 - 04.12</p>			

<p>«Дом, в котором мы живем»</p> <p>07.12 -11.12</p>	<p>1 неделя «Есть у каждого свой дом»</p>	<p>- воспитывать желание играть и передавать простейшие действия персонажей; -упражнять в беге в заданном направлении.</p>	<p>Физкультурный досуг «Дом для Бобика»</p>
<p>«Зима обходит всю планету. И бродит сказкой с ней по свету, под Новый год заходит в дом, где мы ее так долго ждем!»</p> <p>14.12 – 31.12</p>	<p>1 неделя «Он приходит в зимний вечер зажигать на елке свечи» 2 неделя «Новый год у ворот – ребятишек елка ждет»</p>	<p>- упражнять в метании мячей в даль, в беге в рассыпную, не талкиваясь друг на друга;</p>	<p>Физкультурный досуг «Зимушка – Зима». Физкультурный досуг «Метелица метет»</p>
<p>«Пришла зима с морозами...»</p> <p>11.01 – 29.01</p>	<p>1 неделя «Ой, морозище-мороз, ты детишек не морозь!» 2 неделя «Веселая синица морозов не боится» 3 неделя «Шубку новую надел серенький зайчишка»</p>	<p>- формировать умение выполнять ОВД в игровой форме; развивать координацию движений, силу; воспитывать умение играть коллективно;</p>	<p>Спортивное развлечение на основе народных игр «В гости к бабушке Забавушке»</p>

<p>«Встаньте, дети, встаньте в круг, я твой друг и ты мой друг!»</p> <p>01.02 – 12.02</p>	<p>1 неделя «Детский сад, детский сад... Почему так говорят? Потому, что дружно в нем мырастем одной семьей!»</p> <p>2 неделя «Очень скучно друг без друга!»</p>	<p>развивать интерес к занятию физической культурой;</p>	<p>Сюжетное занятие «Колобок»</p>
<p>«Мои любимые сказки!»</p> <p>15.02 – 19.02</p>	<p>1 неделя «Кто ты: девочка или мальчик?»</p> <p>2 неделя «Из чего же, из чего же сделаны наши игрушки?»</p>	<p>-упражнять ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, менять направление и характер движения во время ходьбы</p>	<p>Сюжетное занятие «Репка»</p>
<p>«Среди весенних первых дней 8 Марта всех дороже...»</p> <p>22.02 – 05.03</p>	<p>1 неделя «Подарили детям книжку про ежа и про мартышку...»</p> <p>2 неделя «Отчего у совушки умная головушка? Она книжки уважает, очень много их читает»</p>	<p>Продолжать развивать желание играть вместе с педагогом в простые игры с простым сюжетом»</p>	<p>Спортивный досуг «Праздник у Матрешки»</p>

<p>«Книжки для малышей»</p> <p>19.04 – 30.04</p>		<p>-упражнять в простейшей имитации, в прыжках на месте, в беге в заданном направлении.</p>	<p>Сюжетное занятие «Теремок»</p>
<p>«Лето, лето к нам пришло...»</p> <p>04.05 – 21.05</p>	<p>1 неделя «Спелое лето в ягоды одето. В яблоки и сливы. Стали дни красивы»</p> <p>2 неделя «Одуванчик золотой – цветик милый и простой»</p> <p>3 неделя «Стрекоза, стрекоза, две горошины глаза»</p>	<p>-способствовать развитию умения играть в подвижные игры;</p> <p>-учить выразительности движений, умению передать простейшие действия некоторых персонажей.</p> <p>- упражнять в прыжках на двух ногах, в беге в заданном направлении; в подлезании под веревку.</p>	<p>Спортивное развлечение на основе подвижных игр «Лесные тропинки».</p> <p>Физкультурный досуг « На лужайке»</p>
<p>Мониторинг</p> <p>24.05 - 31.05</p>			

Младший возраст

Тема месяца /сроки	Тема недели	Задачи	Физкультурные досуги
<p>«Вместе с солнцем просыпаюсь, я приходу утра рад.</p> <p>Быстро-быстро собираюсь я в любимый детский сад!»</p> <p>24.08 - 04.09</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Детки в садике живут, здесь играют и поют, здесь друзей себе находят, на прогулку с ними ходят»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Мы спешим. В урочный час добрый дом встречает нас. Здесь любимые игрушки, здесь друзья и здесь подружки»</p>	<p>-Закреплять представления об осени, ее признаках;</p> <p>-развивать двигательную активность, координацию движений, скоростные качества, ориентацию в пространстве, двигательную память и внимание;</p> <p>- воспитывать желание играть с детьми других групп, чувства взаимовыручки и поддержки.</p>	<p>Физкультурное развлечение «Осенние забавы»</p>
<p>«Если на деревьях листья пожелтели, если небо хмурое, если дождик льется, это время года осенью зовется»</p> <p>07.09 – 25.09</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Ходит осень в нашем парке, дарит осень всем подарки»</p> <p>2 неделя</p> <p>«В лесу осиновом дрожат осинки. Срывает ветер с осин косынки»</p> <p>3 неделя</p> <p>«Сушит белочка на ветке гриб себе и гриб»</p>	<p>- формировать умение выполнять ОВД в игровой форме; развивать координацию движений, силу; воспитывать умение играть коллективно;</p> <p>-упражнять ходьбе и бегу в задпнном направлении;</p> <p>-расширять познавательную деятельность положительно воздействовать на</p>	<p>1Физкультурный досуг « В гости к осени».</p> <p>2Досуг на основе сказкатерапии «Осенние тропинки»</p>

	соседке»	эмоционально волевою сферу детей.	
«Начинается семья с мамы, папы и меня» 28.09-09.10	1 неделя «Моя семья крепка, дружна и для меня она важна!» 2 неделя «Надо бабушку любить, надо с дедушкой дружить»	-формировать положительный настрой на спортивные игры и упражнения; - продолжать формировать умение выполнять ОВД в игровой форме.	1 Спортивное развлечение на основе подвижных игр «В гости к бабушке Забавушке» 2 Физкультурный досуг «Нет лучше дружка, чем родная матушка»
Мониторинг 12.10 – 23.10			
«Прекрасней города на свете не сыскать, люблю по его улицам гулять» 26.10 - 06.11	1 неделя «Городок наш сказочный – Кировград родной! с самого рождения дружим мы с тобой!» 2 неделя «Нужно слушаться без спора указаний светофора»	-Закрепить знания детей о светофоре, правил перехода улицы; -развивать ориентировку в пространстве; -упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра, в ползании с упором на колени и ладони; -создать радостную, благоприятную обстановку	1 Досуг по ПДД: «Красный, желтый, зеленый» 2 Сюжетное занятие «Кошкин дом»

<p>«Вырежу сердечко, маме подарю, и скажу словечки: я тебя люблю»</p> <p>09.11 – 27.11</p>	<p>1 неделя «Я с бабушкой своею дружу давным-давно. Она во всех затеях со мною заодно »</p> <p>2 неделя «Мама лечит всех зверей - кошку, пса и ламу. Болен друг? Звонят скорей, вызывают маму»</p> <p>3 неделя «Моя мама — просто чудо! Для нее героем буду. Буду ей я помогать и с Днём мамы поздравлять»</p>	<p>-повышать интерес к физическим упражнениям;</p> <p>-учить действовать согласно словам текста игры;</p> <p>-развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве;.</p> <p>-упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, пролезание под дугой, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>1 Физкультурный досуг «Весёлая семейка».</p> <p>2 Физкультурное развлечение на основе подвижных игр «Вместе весело шагать»</p>
<p>«Зима обходит всю планету, и бродит сказкой с ней по свету, под Новый Год заходит в дом, где мы ее так долго ждем»</p> <p>30.11 – 31.12</p>	<p>1 неделя «Зима-зимушка пришла, коней в сани запрягла»</p> <p>2 неделя «Зима – время чудес и волшебства»</p> <p>3 неделя «Мы на горку собирались. Одевались целый час! Санки взяли и ледянки, эх, прокатимся сейчас!»</p> <p>4 неделя «Дед Мороз в санях спешит по полям от снега белым»</p> <p>5 неделя «Новый год! Новый год! Ждали мы тебя</p>	<p>-упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений (ходьбе, беге, ползании, подлезании, метании); развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений;</p> <p>-доставить детям радость от игры с персонажами.</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Зимнее приключение».</p> <p>2 Спортивное развлечение на основе подвижных игр «Два Мороза».</p> <p>3 Спортивное развлечение на основе здоровьесберегающих технологий «Зимние тропинки»</p>

	весь год. Ярко огоньки сверкают, нашу елку		
<p>«Намело, навьюжило. Все деревья в кружеве»</p> <p>11.01 – 29.01</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Быстроходны и легки серебрястые коньки»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Ах, вы милые мои Снегири, синички! Вам кормушку смастерил я — угощайтесь, птички»</p> <p>3 неделя</p> <p>«Мишка, мишка! Что с тобой? Почему ты спишь зимой? Потому, что снег и лёд — не малина и не мёд!»</p>	<p>-развивать интерес к занятию физической культурой;</p> <p>-упражнять детей в ходьбе, высоко поднимая ноги, в поёме и спуске по гимнастической доске;</p> <p>-закреплять умение выполнять задание по инструкции педагога;</p> <p>учить действовать совместно.</p>	<p>1Развлечение « Бобик в гостях у ребят».</p> <p>2Спортивное развлечение на основе подвижных игр «Снежки и снежинки».</p>
<p>«Дружба — это тёплый ветер, дружба — это светлый мир, дружба — солнце на рассвете, для души весёлый пир»</p> <p>01.02 – 12.02</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Друг разделит боль и радость, друг поддержит и спасёт. С другом — даже злая слабость вмиг растает и уйдет»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Ежели вы вежливы то всех благодарите и мячика у маленьких без спросу не берите!»</p>	<p>-упражнять ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, менять направление и характер движения во время ходьбы</p> <p>привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных движениях.</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге, в</p>	<p>1Сюжетное занятие «Теремок».</p> <p>2Спортивный досуг «Коза с козлятами».</p>

		прыжках с места, перелезании через бревно, в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.	
<p>«Где играют дружно, считают умело, там и сказке можно появиться смело»</p> <p>15.02 – 19.02</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Сказки гуляют по свету, ночь запрягая в карету»</p>	<p>Продолжать развивать желание играть вместе с педагогом в простые игры с простым сюжетом»</p>	<p>Спортивный досуг «Кошкин дом»</p>
<p>«Праздник мужества и чести, 23 февраля, он на всю страну известен от камчатки до кремля»</p>	<p>1 неделя</p> <p>«С Днем защитника тебя, с 23 Февраля! Хочу тебе я пожелать, всегда во всем лишь побеждать»</p>	<p>-расширять кругозор детей через знакомство с военными профессиями;</p> <p>-развивать творческие способности и исполнительские навыки детей;</p> <p>-совершенствовать координацию движений, формировать ловкость и меткость у детей;</p> <p>-способствовать гармонизации детско-родительских отношений.</p>	<p>Спортивное развлечение «Бравые солдаты»</p>

<p>«Ручеёк в лесу смеётся, и запел в саду скворец. Солнце жарче пригревает, и пришёл зиме конец»</p> <p>01.03 – 12.03</p>	<p>1 неделя «Наконец пришла весна. Ель, берёза и сосна, сбросив белые пижамы, пробудились ото сна»</p> <p>2 неделя «Я любимой мамочке, подарю подарочки»</p>	<p>-способствовать развитию умения играть в подвижные игры; - упражнять в прыжках в длину с места, в беге в заданном направлении; в подлезании под веревку.</p>	<p>Физкультурный досуг «Весеннее путешествие»</p>
<p>«Травка зеленеет, солнышко блестит. Ласточка с весною в сени к нам летит»</p> <p>29.03– 09.04</p>	<p>1 неделя «Распустились почки, лес зашевелился, яркими лучами весь озолотился»</p> <p>2 неделя «Зайчик маленький в лесу очень всех боится: И хитрющую лису, и любую птицу»</p>	<p>-способствовать развитию умения играть в подвижные игры;</p>	<p>Физкультурный досуг на основе подвижных игр «Зайка беленький...»</p>
<p>«Хочешь быть здоровым, сильным? Занимайся спортом ты!»</p> <p>12.04 – 23.04</p>	<p>1 неделя «Кто спортом занимается, тот многого добивается!»</p> <p>2 неделя «Огонь и дым со всех сторон, нам срочно нужен телефон. Простые цифры набирай и адрес точный называй»</p>	<p>-развивать коммуникативные качества у детей; -формировать умение принимать активное участие в играх, преодолевать скованность, развивать чувство уверенности в себе; -расширить у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы,</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Веселые ребята»; 2 Физкультурный досуг «Пожарные на учении».</p>

		координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость.	
«Книжки для малышей» 26.04 – 07.05	1 неделя «Я сегодня покажу вам, мои детишки, самых преданных друзей. Это – ваши книжки» 2 неделя «Веселые картинки для малышей»	-формирование у детей представлений о средствах двигательной выразительности; -способствовать искреннему выражению чувств; -вызвать эмоциональный отклик на просьбы о помощи.	1 Спортивное развлечение «Путешествие в сказку»
«Я рисую лето – а какого цвета?» 10.05 – 21.05	1 неделя «Опять смеётся лето в открытое окно, и солнышка, и света полным, полным-полно!» 2 неделя «Бабочка, давай дружить! Веселее в дружбе жить»	-доставить детям удовольствие от занятий физкультурой, приучать заботиться о своем здоровье; -закрепить двигательные навыки; -воспитывать организованность, чувство дружбы.	Спортивное развлечение «Волшебные человечки»
Мониторинг 25.05 - 31.05			

Средняя группа

Тема месяца /сроки	Тема недели	Задачи	Физкультурные досуги
<p>«День знаний»</p> <p>31.08 – 11.09</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Мой любимый детский сад, он друзьями богат»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Мы играем и поем, очень весело живем»</p>	<p>-развивать коммуникативные навыки ребенка и различные виды памяти..;</p> <p>-обогащать двигательный опыт детей;</p> <p>-закреплять умение осознано относиться к выполнению правил;</p> <p>-развивать интерес к русским народным играм, находчивость, умение играть дружно.</p>	<p>Физкультурное развлечение «Любим мы играть»</p>
<p>«Осенний сундучок»</p> <p>14.09 – 02.10</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Дарит осень чудеса»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Осень разноцветная, к нам стучится в дверь»</p> <p>«3 неделя</p>	<p>- формировать умение выполнять ОВД в игровой форме; развивать координацию движений, силу; воспитывать умение играть коллективно;</p> <p>-упражнять ходьбе и бегу в заданном направлении, не наталкиваясь друг на друга;</p> <p>-расширять познавательную деятельность положительно</p>	<p>1Развлечение на свежем воздухе «Быстрые ребята».</p> <p>2Досуг на основе сказкатерапии «Осенние тропинки».</p>

	«Осень кормит урожаем птиц, зверей и нас с тобой»	воздействовать эмоционально на волевою сферу детей.	
« Пусть на здоровой планете, растут здоровыми дети» 05.10 – 16.10	1 неделя «Наша дружная семья» 2 неделя «Быть здоровым - это Важно. Здоровье надо сохранять – это каждый должен знать»	- вызвать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физкультурой; - продолжать формировать умение выполнять ОВД в игровой форме; -Создать условия для двигательной активности детей.	1 Спортивный праздник «Физкульт – Ура»!.
Мониторинг 19.10 – 30.10			
«Этот город -самый лучший город на земле!» 02.11 - 13.11	1 неделя «Самый светлый и любимый это город – Кировград» 2 неделя «Я бы доктором пошел, пусть меня	-воспитывать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; - развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; - в ходе подвижной игры	1Развлечение по физической культуре «На каждой станции сойду» 2Сюжетное занятие «Кошкин дом»

	научат?»	<p>воспитывать ловкость и сноровку.</p> <p>-развивать ориентировку в пространстве;</p> <p>-упражнять в ходьбе с высоким подниманием бедра, в ползании с упором на колени и ладони.</p>	
<p>«От чистого сердца простыми словами. давайте друзья потолкуем о маме...»</p> <p>16.11 – 27.11</p>	<p>1 неделя «Мама - самый близкий в мире человек!»</p> <p>2 неделя «Моя семья - мое богатство»</p>	<p>- создать у детей и взрослых радостное, бодрое настроение;</p> <p>-вызвать положительные эмоции к занятиям физкультурой;</p> <p>-развивать умение помогать друг другу, координацию и ловкость движений, умение ориентироваться в пространстве, внимание;</p> <p>-гармонизировать детско-родительские отношения с помощью проведения совместных мероприятий.</p>	<p>1 Спортивный праздник для детей «Вместе с папой, вместе с мамой – поиграть хотим!»</p>

<p>«Зима обходит всю планету, и бродит сказкой с ней по свету, под Новый Год заходит в дом, где мы ее так долго ждем...»</p> <p>30.11 – 31.12</p>	<p>1 неделя «В мягких беленьких сапожках подошла зима к окошку, постучала: «Вот и я! Вы скучали без меня?»»</p> <p>2неделя «Мастерская Деда Мороза. Зима – время чудес и волшебства»</p> <p>3 неделя «Мои сани едут сами»</p> <p>4 неделя «Загляни, Дед Мороз, в наш детский сад: Каждый будет тебе рад!»»</p>	<p>-Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений (ходьбе, беге, ползании, метании); -развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений; -вызвать положительный отклик от совместных игр на свежем воздухе, создание веселого настроения; -упражнять детей в прокатывании «комков снега», метании «снежков» в вертикальную цель, упражнять в беге с предметом в руках.</p>	<p>1 Спортивный праздник «Зимние игры».</p> <p>2 Физкультурное развлечение «Строим зимний городок»</p>
<p>«По дороге по прямой шла зима с морозами...»</p> <p>11.01– 29.01</p>	<p>1 неделя «В белых шапках все дома, вот какие чудеса!»</p> <p>2неделя «Как прекрасен зимний спорт!»</p> <p>3 неделя «Все к зиме принарядились и с жильём</p>	<p>-развивать интерес к занятию физической культурой; -упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений (ходьбе, беге, ползании, подлезании, метании); -развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений; -доставить детям радость от игры с персонажами.</p>	<p>1 Физкультурный досуг «Зимнее приключение».</p> <p>2 Физкультурный досуг «Ловкие ребята».</p>

	определились, только зайка прыг да скок, дом его любой кусток»		
<p>«Без общенья жить нельзя, без общенья скука»</p> <p>01.02 – 12.02</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Ты и я, ты и я вместе мы с тобой друзья»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Жизнь дана на добрые дела, где добрые дела, там и вежливые слова»</p>	<p>- создать бодрое настроение, тренировать детей в упражнениях на развитие ловкости;</p> <p>- развивать интерес к подвижным играм.</p>	<p>1 Спортивное развлечение на основе подвижных игр «Вместе весело шагать».</p>
<p>«Постучались сказки в дверь...»</p> <p>15.02 – 19.02</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Сказки гуляют по свету, ночь запрягая в карету»</p>	<p>-развивать двигательную активность детей, желание играть в подвижные игры, заниматься спортом;</p> <p>-создать радостное настроение.</p>	<p>1 Физкультурное развлечение «Герои сказок».</p>
<p>«Праздник мужества и чести – 23 февраля, он на всю страну известен, от камчатки до</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Чудесный праздник в феврале, страна всегда встречает, и защитников своих с</p>	<p>-формировать представления о празднике День защитника Отечества;</p> <p>-воспитывать уважение к</p>	<p>1 Спортивное развлечение посвященное 23 февраля «Путешествие на корабле».</p>

<p>кремля»</p> <p>22.02 – 26.02</p>	<p>любовью поздравляет!»</p>	<p>старшим членам семьи, людям, служившим в Армии, любовь и гордость за свою страну;</p> <p>-развивать двигательную активность, музыкальный слух, умение выполнять игровые действия по просьбе взрослого;</p> <p>-воспитывать чувства коллективизма.</p>	
<p>«Среди весенних первых дней 8 Марта всех дороже...»</p> <p>01.03 – 12.03</p>	<p>1 неделя</p> <p>«8 Марта - первый весенний праздник»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Мамы разные важны, мамы всякие нужны»</p>	<p>-активизировать двигательную активность детей;</p> <p>-развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;</p> <p>-воспитывать любовь и заботу к маме, занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни;</p> <p>-развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.</p>	<p>Физкультурный досуг «Букет для мамы»</p>

<p>«Велика Россия наша! И талантлив наш народ! О Руси родной, умельцах, на весь мир молва идет»</p> <p>15.03 – 26.03</p>	<p>1 неделя «Славна земля русская умельцами да мастерами»</p> <p>2 неделя «Преданья старины забывать мы не должны. слава русской старине – кладовая народной мудрости - фольклор».</p>	<p>-формировать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво; - развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение, -содействовать расслаблению дыхательных и других мышц организма; - воспитывать дружелюбие, организованность, любовь в народному фольклору.</p>	<p>Физкультурный досуг на основе русских народных играх «Шел козел...»</p>
<p>«Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности»</p> <p>29.03 – 09.04</p>	<p>1 неделя «Трехглазый светофор»</p> <p>2 неделя «Что запомнить мы должны? Спички детям не нужны!»</p>	<p>-развивать коммуникативные качества у детей; -формировать умение принимать активное участие в играх, преодолевать скованность, развивать чувство уверенности в себе; -расширить у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость.</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Веселые ребята»;</p> <p>2 Физкультурный досуг «Пожарные на учении».</p>

<p>Стартуют в космос корабли...»</p> <p>12.04 -16.04</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Где-то, где-то далеко, Есть волшебный космос. В нём планеты так легко, ходят вокруг Солнца»</p>	<p>-формирование у детей представлений о средствах двигательной выразительности; -способствовать искреннему выражению чувств;</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Космическое путешествие»</p>
<p>«Полюбуйтесь, весна наступает, зазвенел озорной ручеек»</p> <p>19.04 – 30.04</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Опять весна пришла на дачу, ликует солнце, день попрос и лишь одни сосульки плачут, жалея зиму и мороз»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Животный мир весной»</p>	<p>-доставить детям удовольствие от занятий физкультурой, приучать заботиться о своем здоровье; -закрепить двигательные навыки; -воспитывать организованность, чувство дружбы.</p>	<p>Спортивное развлечение «Волшебные человечки»</p>
<p>«Поклонимся великим тем годам»</p> <p>04.05 – 07.05</p>	<p>1 неделя</p> <p>«9 мая - праздник со слезами на глазах»</p>	<p>-приобщать детей к активному и здоровому образу жизни; - развивать двигательную активность детей, желание, заниматься спортом, создать радостное настроение; -воспитывать любовь к</p>	<p>Спортивное праздник «Моя армия»</p>

		Родине.	
<p>«Лето, лето к нам пришло...»</p> <p>11.05 – 21.05</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Лето в яркие краски одето!»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Чтоб не случилась с тобою беда, азбуку города помни всегда»</p>	<p>– упражнять в прыжках на двух ногах, в сохранении равновесия во время ходьбы по ограниченной точке опоры;</p> <p>– развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, умение бегать в рассыпную не наталкиваясь друг на друга;</p> <p>– воспитывать чувство товарищества, интерес к совместной деятельности со сверстниками.</p>	<p>Развлечения по физкультуре</p> <p>«Путешествие на лесную полянку»!</p>
<p>Мониторинг</p> <p>24.05 - 31.05</p>			

Старшая группа.

Тема месяца /сроки	Тема недели	Задачи	Физкультурные досуги
<p>«День знаний»</p> <p>31.08 – 11.09</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Заходя в детский сад – улыбнитесь! В мир фантазий детей окунитесь!»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Красный день календаря – это праздник сентября»</p>	<p>-создать у детей радостное настроение;</p> <p>-развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений;</p> <p>воспитывать выдержку, смелость, активность.</p>	<p>1 Физкультурный досуг «Весёлые соревнования».</p> <p>2 Спортивное развлечение «В гостях у осени»</p>
<p>«Осень – красавица в дом к нам пришла, кисти и краски с собой принесла»</p> <p>14.09 – 02.10</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Осень кормит урожаем птиц, зверей и нас с тобой»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Осень скверы украшает разноцветною листвою»</p> <p>3 неделя</p> <p>«Медведь берлогу утеплил, жирку побольше накопил»</p>	<p>-развивать у детей мышечную силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость, внимание, быстроту мышления;</p> <p>-расширять познавательную деятельность, закрепить знания детей об овощах и фруктах;</p> <p>- воспитывать чувство взаимопомощи, внимание друг к другу.</p>	<p>1 Развлечение на свежем воздухе «Осенние забавы».</p> <p>2 Физкультурное развлечение «Веселый огород»</p>

<p>«Пусть на здоровой планете, растут здоровые дети...»</p> <p>05.10 – 16.10</p>	<p>1 неделя «Каждый должен твердо знать: здоровье надо сохранять!»</p> <p>2 неделя «Нужно правила движения выполнять без возражения»</p>	<p>-вызвать у детей эмоциональный отклик на подвижные игры, игровые упражнения и желание участвовать в них;</p> <p>-совершенствовать умение быстро бегать, прыгать, ползать;</p> <p>Развивать ловкость, быстроту, координацию движений;</p> <p>-воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.</p>	<p>1Развлечения «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья».</p> <p>2Досуг «Красный, желтый, зеленый».</p>
<p>Мониторинг</p> <p>19.10 – 30.10</p>			
<p>«Едино государство, когда един народ...»</p> <p>02.11 - 13.11</p>	<p>1 неделя «Россия – Родина святая, горжусь Великою страной!»</p> <p>2 неделя «Есть у каждого на свете свой родимый уголок. Для меня таким, поверьте, стал наш тихий городок»</p>	<p>-развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость посредством командных эстафет;</p> <p>-воспитывать сплоченность и взаимовыручку;</p> <p>-пропагандировать значимость физкультуры и спорта;</p> <p>-создавать положительные эмоции и радостное настроение у детей в ходе спортивного мероприятия.</p>	<p>1Физкультурный досуг «Посмотри, как край хорош – лучше края не найдёшь»</p> <p>2Спортивное развлечение «Наш стадион. На крыльях олимпиады»</p>

<p>«От чистого сердца простыми словами, давайте, друзья, потолкуем о маме...»</p> <p>16.11 – 27.11</p>	<p>1 неделя «Мама – это солнечный свет, взгляд чудесных ласковых глаз»</p> <p>2 неделя «Это слово каждый знает, ни на что не променяет! К цифре «7» добавлю «я» - и получится «Семья»!</p> <p>3 неделя «Профессий много в мире есть, их невозможно перечесть»</p>	<p>-пропагандировать здоровый образ жизни, активно воздействовать на семейные и личностные ценности;</p> <p>-воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них, раскрыть свои спортивные способности.</p>	<p>1Развлечение «При солнышке тепло, при матери – добро»</p> <p>2Физкультурное развлечение с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья»</p>
<p>«Зима обходит всю планету, и бродит сказкой с ней по свету, под Новый Год заходит в дом, где мы ее так долго ждем»</p> <p>30.11 – 31.12</p>	<p>1 неделя «Пришла зима веселая с волшебной старой сказкой»</p> <p>2 неделя «Снег порхает, кружится, на улице бело...»</p> <p>3 неделя «На деревья, на аллеи снег летит муки белее»</p> <p>4 неделя «Новый год стучится в двери, на пороге Дед Мороз!»</p>	<p>-Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов;</p> <p>-развивать способность радоваться своим успехам и успехам товарищей;</p> <p>-систематизировать представления детей о зимних видах спорта.</p>	<p>1Физкультурный досуг «Зимушка – зима нам веселье принесла»</p> <p>2Спортивное развлечение на основе подвижных игр «Два Мороза»</p> <p>3 «Зимние старты»</p>
<p>«По дороге по прямой шла зима с морозами...»</p> <p>11.01– 29.01</p>	<p>1 неделя «Много зимних видов спорта. Лыжи, санки и коньки. И фигурное катанье, выбирай, что хочешь ты»</p> <p>2 неделя</p>	<p>- закрепить знания о героях сказок;</p> <p>-активизировать интерес к физической культуре;</p> <p>-развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость,</p>	<p>1Развлечение «Сказочные веселые старты».</p> <p>2Декада лыжного спорта «Веселая лыжня»</p>

	<p>«За окном, как на картинке хлопья снежные кружат! И сугробы вдоль тропинки серебром своим блестят!</p> <p>3 неделя</p> <p>«Антарктида, перед нами самый южный континент. Только здесь перед глазами лед и снег, а солнца нет»</p>	<p>координацию движений, меткость;</p> <p>-формировать правильную осанку, культуру движений;</p> <p>-закреплять знание детей о зимних видах спорта;</p> <p>-формировать желание заниматься зимним спортом.</p>	<p>3 Городское мероприятие «Лыжня России»</p>
<p>«Без общения жить нельзя, без общения скука»</p> <p>01.02 – 12.02</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Доброта нужна всем людям, пусть побольше добрых будет. Говорят, не зря при встрече «Добрый день» и «Добрый вечер»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Всё с друзьями пополам поделить мы рады! Только ссориться друзьям никогда не надо!»</p>	<p>-побуждать детей к закреплению ранее изученных навыков: бега, ходьбы по канату, прыжков; лазанья, метания в цель;</p> <p>-развивать умение осмысливать и совместно решать задачи;</p> <p>-осуществлять развитие физических качеств :силу, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений.</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Пиратское приключения»</p>
<p>«Праздник мужества и чести - 23 февраля, он на всю страну известен, от камчатки до кремля!»</p> <p>12.02 – 26.02</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Вырасту когда-то... Кем тогда мне быть? Я хочу солдатом в армии служить!»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Я мечтаю стать ребята замечательным солдатом. Охранять свою страну, маму - мамочку мою»</p>	<p>-воспитывать в детях смелость, чувство товарищества, волю в преодолении препятствий;</p> <p>-формировать стремление к победе, волевые качества, целеустремленность, выдержку, поддерживать</p>	<p>1 Военно – патриотическая игра «Зарница», посвященная Дню защитника отечества.</p>

		<p>желание преодолевать препятствия;</p> <p>-формировать патриотические чувства на основе ярких впечатлений, полученных от игры.</p>	
<p>«Среди весенних первых дней 8 Марта всех дороже...»</p> <p>01.03 – 12.03</p>	<p>1 неделя «От чистого сердца, простыми словами давайте, друзья, потолкуем о маме»</p> <p>2 неделя «Мамины руки теплы и нежны, напоминают луч солнца они»</p>	<p>-активизировать двигательную активность детей;</p> <p>-развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;</p> <p>-воспитывать любовь и заботу к маме, занятиям физической культурой, желание вести здоровый образ жизни.</p>	<p>1 Физкультурный досуг «Старты с мамой»</p>
<p>«Велика Россия наша!</p> <p>И талантлив наш народ!</p> <p>О Руси родной, умельцах, на весь мир молва идет»</p>	<p>1 неделя «Из таланта, из терпенья, из народного умения»</p> <p>2 неделя «Кладовая народной мудрости» - фольклор.</p>	<p>- развивать мышечную силу и координационные способности, снимать эмоциональное напряжение,</p> <p>- воспитывать дружелюбие, организованность, любовь в народному фольклору;</p> <p>- продолжать знакомить</p>	<p>1 Физкультурное развлечение на основе подвижных игр «Заря – Заринца».</p> <p>2 Физкультурное развлечение «Валенки да валенки».</p>

15.03 – 26.03		детей с традициями русского народа посредством исконно русской обуви – валенок. -воспитывать уважение к труду взрослых, к традициям русского народа.	
<p>«Правила дорожного движения.</p> <p>Правила пожарной безопасности»</p> <p>29.03 – 09.04</p>	<p>1 неделя «Делаем ребятам предостережение: выучите срочно правила движения!»</p> <p>2 неделя «Что запомнить мы должны? Спички детям не нужны!»</p>	<p>-развивать коммуникативные качества у детей;</p> <p>-формировать умение принимать активное участие в играх, преодолевать скованность, развивать чувство уверенности в себе;</p> <p>-расширить у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость.</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Веселые ребята»;</p> <p>2 Физкультурный досуг «Пожарные на учении».</p>
<p>Стартуют в космос корабли...»</p> <p>12.04 -16.04</p>	<p>1 неделя «Вот звёздное небо! Что видно на нём? Звёзды там светят далёким огнём!»</p>	<p>-повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями среди детей;</p> <p>-воспитывать целеустремлённость в достижении результата, чувство товарищества и ответственности перед</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Путешествие с доктором Пилюлькиным»</p>

		командой.	
<p>«На дворе звенит капель. На дорогах лужи. Скоро выйдут муравьи после зимней стужи»</p> <p>19.04 – 30.04</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Весна пришла по снежному, по влажному ковру, рассыпала подснежники, посеяла траву»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Жизнь диких и домашних животных весной»</p>	<p>-укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнений упражнений;</p> <p>-воздействовать на активные точки ступней ног путем массажа.</p>	<p>1 Физкультурное развлечение</p> <p>«Ярмарка движений»</p>
<p>«День Победы 9 Мая – праздник мира в стране и весны...»</p> <p>04.05 – 07.05</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Спасибо деду за Победу! За чистое небо над головой!»</p>	<p>- развивать двигательную активность детей, желание, заниматься спортом, создать радостное настроение;</p> <p>-воспитывать любовь к Родине.</p>	<p>Спортивное праздн. «Спасибо деду за победу!»</p>
<p>«Лето, лето к нам пришло...»</p> <p>11.05 – 21.05</p>	<p>1 неделя</p> <p>«Лето, лето красное, солнечное, ясное, с ягодами, травами, речками, дубравами»</p> <p>2 неделя</p> <p>«Почему для всех ребят лета не хватает? — Лето, словно шоколад, очень быстро тает!»</p>	<p>-доставить детям радость от занятий с водой;</p> <p>-обогащать опыт детей о свойствах воды и круговороте воды в природе;</p> <p>-способствовать развитию ловкости, координации</p>	<p>1 Физкультурное развлечение «Волшебница вода»</p> <p>2 Физкультурное развлечение «Летний ералаш».</p>

		движений, мышечной силы и	
Мониторинг 24.05 - 31.05			

Подготовительная к школе группа

Тема месяца /сроки	Тема недели	Задачи	Физкультурные досуги
«День знаний» 31.08 – 11.09	1 неделя «Сегодня важный день для всех, кто к знаниям стремится» 2 неделя «Красный день календаря – это праздник сентября»	-создать у детей радостное настроение; -развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений; воспитывать выдержку, смелость, активность.	1Физкультурный досуг «Весёлые соревнования». 2Спортивное развлечение «В гостях у осени»
«Осень – красавица в дом к нам пришла, кисти и краски с собой принесла» 14.09 – 02.10	1 неделя «Осень кормит урожаем птиц, зверей и нас с тобой» 2 неделя «Осень скверы украшает разноцветною листвою» 3 неделя «Медведь берлогу утеплил, жирку	-развивать у детей мышечную силу, выносливость, быстроту реакции, ловкость, внимание, быстроту мышления; -расширять познавательную деятельность, закрепить знания детей об овощах и	1Развлечение на свежем воздухе «Осенние соревнования». 2 Физкультурное развлечение «Прогулка в осенний лес»

	побольше накопил»	фруктах; - воспитывать чувство взаимопомощи, внимание друг к другу.	
<p>«Я узнал, что у меня есть огромная страна. И тропинка, и лесок, в поле каждый колосок, речка, небо голубое – это все мое, родное!»</p> <p>05.10 – 16.10</p>	<p>1 неделя «Урал – край старинный богатый и удивительный»</p> <p>2 неделя «Детям знать положено – правила дорожные!»</p>	<p>-вызвать у детей эмоциональный отклик на подвижные игры, игровые упражнения и желание участвовать в них; -совершенствовать умение быстро бегать, прыгать, ползать; Развивать ловкость, быстроту, координацию движений; -воспитывать доброжелательные отношения друг к другу.</p>	<p>1Развлечения «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья».</p> <p>2Досуг «Красный, желтый, зеленый».</p>
<p>Мониторинг 19.10 – 30.10</p>			
<p>«Едино государство, когда един народ...»</p> <p>02.11 - 13.11</p>	<p>1 неделя «Россия – Родина святая, горжусь Великою страной!»</p> <p>2 неделя «Герои вас сегодня прославляем, гордится вами вся страна»</p>	<p>-развивать физические способности у детей: скорость, быстрота, выносливость, ловкость; -способствовать в процессе двигательных действий развитию эмоциональной</p>	<p>1Физкультурный досуг «Волшебный цветок здоровья»</p> <p>2Спортивное развлечение «Мой город»</p>

		сферы; -развивать координацию движений, внимание, память, сообразительность.	
<p>«От чистого сердца простыми словами, давайте, друзья, потолкуем о маме...»</p> <p>16.11 – 27.11</p>	<p>1 неделя «Мама – это солнечный свет, взгляд чудесных ласковых глаз»</p> <p>2 неделя «Это слово каждый знает, ни на что не променяет! К цифре «7» добавлю «я» - и получится «Семья»!</p> <p>3 неделя «Профессий много в мире есть, их невозможно перечесать»</p>	<p>-пропагандировать здоровый образ жизни, активно воздействовать на семейные и личностные ценности;</p> <p>-развивать силу, статическое и динамическое равновесие, выносливость, координацию движений;</p> <p>-воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них, раскрыть свои спортивные способности.</p>	<p>1Развлечение «Моя семья...»</p> <p>2Физкультурное развлечение с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья»</p>
<p>«Зима обходит всю планету, и бродит сказкой с ней по свету, под Новый Год заходит в дом, где мы ее так долго ждем»</p> <p>30.11 – 31.12</p>	<p>1 неделя «Пришла зима веселая с волшебной старой сказкой»</p> <p>2 неделя «Снег порхает, кружится, на улице бело...»</p> <p>3 неделя «На деревья, на аллеи снег летит муки белее»</p>	<p>-Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов;</p> <p>-развивать способность радоваться своим успехам и успехам товарищей;</p> <p>-систематизировать</p>	<p>1Физкультурный досуг «Зимушка – зима нам веселье принесла»</p> <p>2Спортивное развлечение на основе подвижных игр «Снежные забавы»</p> <p>3 «Зимние старты»</p>

	4 неделя «Новый год стучится в двери, на пороге Дед Мороз!»	представления детей о зимних видах спорта.	
«По дороге по прямой шла зима с морозами...» 11.01– 29.01	1 неделя «Много зимних видов спорта. Лыжи, санки и коньки. И фигурное катанье, выбирай, что хочешь ты» 2 неделя «За окном, как на картинке хлопья снежные кружат! И сугробы вдоль тропинки серебром своим блестят!» 3 неделя «Антарктида, перед нами самый южный континент. Только здесь перед глазами лед и снег, а солнца нет.	- закрепить знания о героях сказок; - активизировать интерес к физической культуре; - развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, меткость; - формировать правильную осанку, культуру движений; - закреплять знание детей о зимних видах спорта; - формировать желание заниматься зимним спортом.	1 Развлечение «Снежные дорожки». 2 Декада лыжного спорта «Веселая лыжня» 3 Городское мероприятие «Лыжня России»
«Без общенья жить нельзя, без общенья скука» 01.02 – 12.02	1 неделя «Доброта нужна всем людям, пусть побольше добрых будет. Говорят, не зря при встрече «Добрый день» и «Добрый вечер» 2 неделя «Всё с друзьями пополам поделить мы рады! Только ссориться друзьям никогда не надо!»	- упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры: гимнастической скамейке, в лазанье по гимнастической лестнице; - содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;	1 Спортивное развлечение «Весёлые туристы».

<p>«Праздник мужества и чести - 23 февраля, он на всю страну известен, от камчатки до кремля!»</p> <p>12.02 – 26.02</p>	<p>1 неделя «Вырасту когда-то... Кем тогда мне быть? Я хочу солдатом в армии служить!»</p> <p>2 неделя «Я мечтаю стать ребята замечательным солдатом. Охранять свою страну, маму - мамочку мою»</p>	<p>-воспитывать в детях смелость, чувство товарищества, волю в преодолении препятствий;</p> <p>-формировать стремление к победе, волевые качества, целеустремленность, выдержку, поддерживать желание преодолевать препятствия;</p> <p>-формировать патриотические чувства на основе ярких впечатлений, полученных от игры.</p>	<p>1 Военно – патриотическая игра «Зарница», посвященная Дню защитника отечества.</p>
<p>«Среди весенних первых дней 8 Марта всех дороже...»</p> <p>01.03 – 12.03</p>	<p>1неделя «От чистого сердца, простыми словами давайте, друзья, потолкуем о маме»</p> <p>2 неделя «Мамины руки теплы и нежны, напоминают луч солнца они»</p>	<p>-приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.</p> <p>-формировать двигательные умения и навыки;</p> <p>-формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических</p>	<p>1 Физкультурное развлечение «А для милой мамочки...»</p>

		упражнений на организм; обучать игре в команде. -развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.	
<p>«Велика Россия наша! И талантлив наш народ! О Руси родной, умельцах, на весь мир молва идет»</p> <p>15.03 – 26.03</p>	<p>1 неделя «Из таланта, из терпенья, из народного уменья» 2 неделя «Преданья старины Урала, забывать мы не должны. Слава русской старине! Слава нашей стороне!»</p>	<p>- развивать быстроту реакции, выносливость, ориентировку в пространстве; - воспитывать дружелюбие, организованность, любовь в народному фольклору; - продолжать знакомить детей с традициями народов Урала; -воспитывать уважение к труду взрослых, к традициям русского народа.</p>	<p>1Физкультурное развлечение на основе подвижных игр «Народные гулянья» 2Физкультурное развлечение «Данила мастер»</p>

<p>«Правила дорожного движения.</p> <p>Правила пожарной безопасности»</p> <p>29.03 – 09.04</p>	<p>1 неделя «Делаем ребятам предостережение: выучите срочно правила движения!»</p> <p>2 неделя «Что запомнить мы должны? Спички детям не нужны!»</p>	<p>-расширить у детей двигательный и игровой опыт, развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость;</p> <p>-формировать умение принимать активное участие в играх, преодолевать скованность, развивать чувство уверенности в себе.</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Внимание дорога»;</p> <p>2 Физкультурный досуг «Пожарный номер 01».</p>
<p>Стартуют в космос корабли...»</p> <p>12.04 -16.04</p>	<p>1 неделя «Вот звёздное небо! Что видно на нём? Звёзды там светят далёким огнём!»</p>	<p>- обобщать имеющиеся представления детей о космосе и солнечной системе;</p> <p>- закреплять умения детей, полученные на занятиях по физкультуре;</p> <p>- упражнять в сохранении динамического равновесия;</p> <p>- в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу, выносливость;</p> <p>- упражнять в чтении схем, ориентировке в пространстве;</p>	<p>1 Праздник с интеграцией областей «Космическое путешествие»</p>

<p>«На дворе звенит капель. На дорогах лужи. Скоро выйдут муравьи после зимней стужи»</p> <p>19.04 – 30.04</p>	<p>1 неделя «Весна пришла по снежному, по влажному ковру, рассыпала подснежники, посеяла траву»</p> <p>2 неделя «Жизнь диких и домашних животных весной»</p>	<p>- упражнять в выполнении равновесия на ограниченной площади, опоры - развивать координацию движений, ловкость, воображение, творческие способности - воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p>1 Физкультурное развлечение «Весеннее путешествие»</p>
<p>«День Победы 9 Мая – праздник мира в стране и весны...»</p> <p>04.05 – 07.05</p>	<p>1 неделя «Спасибо деду за Победу! За чистое небо над головой!»</p>	<p>-развивать быстроту и ловкость; глазомер, статическое равновесие; - развивать двигательную активность детей, желание, заниматься спортом; -воспитывать любовь к Родине.</p>	<p>1 Спортивное развлечение «Бравые солдаты»</p>
<p>«До свиданья, детский сад! Здравствуй, школа!»</p> <p>11.05 – 21.05</p>		<p>-развивать выносливость, внимательность, ориентировку в пространстве; -воспитывать любовь к Родине, гордость за Отечество, волю к победе, чувство коллективизма.</p>	<p>1 Эстафета, посвященная празднованию Великой победы.</p>
<p>Мониторинг 24.05 - 31.05</p>			

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
--	--

Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ»М.2006: «Айрис-пресс». 2. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» издательство «Просвещение 2007» 3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе» М.:2012: «Мозайка-синтез» 4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе» М 2012: «Мозайка-синтез» 5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе» М.2012: «Мозайка-синтез». 6. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе» М:2012: «Мозайка-синтез» 7. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». В.2011:»Учитель». 8. Подольская Е.И. «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет».В.2008: «Учитель» 9. .Попова М.Н. Навстречу друг другу. Спб.: ЛОИРО, 2004 10. Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» Волгоград.2010: «Учитель». 11. Хароченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду» С-п.2011 «Детство-пресс». 12. А.И.Буренина « Ритмическая мозаика» программа по ритмической пластике для детей., СПб, 2000 г. 13. Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет» В.2012: «Учитель». 14. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет».В 2008: « Учитель». 15. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – Спб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. 16. Верховина Л.Г. «Гимнастика для детей 5-7 лет» .В.2012: «Учитель».
Педагогическая диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Т.А. Цквитария «В помощь старшему воспитателю. Диагностика. Предметно пространственная среда» 2. Т.А. Тарасова Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации .

