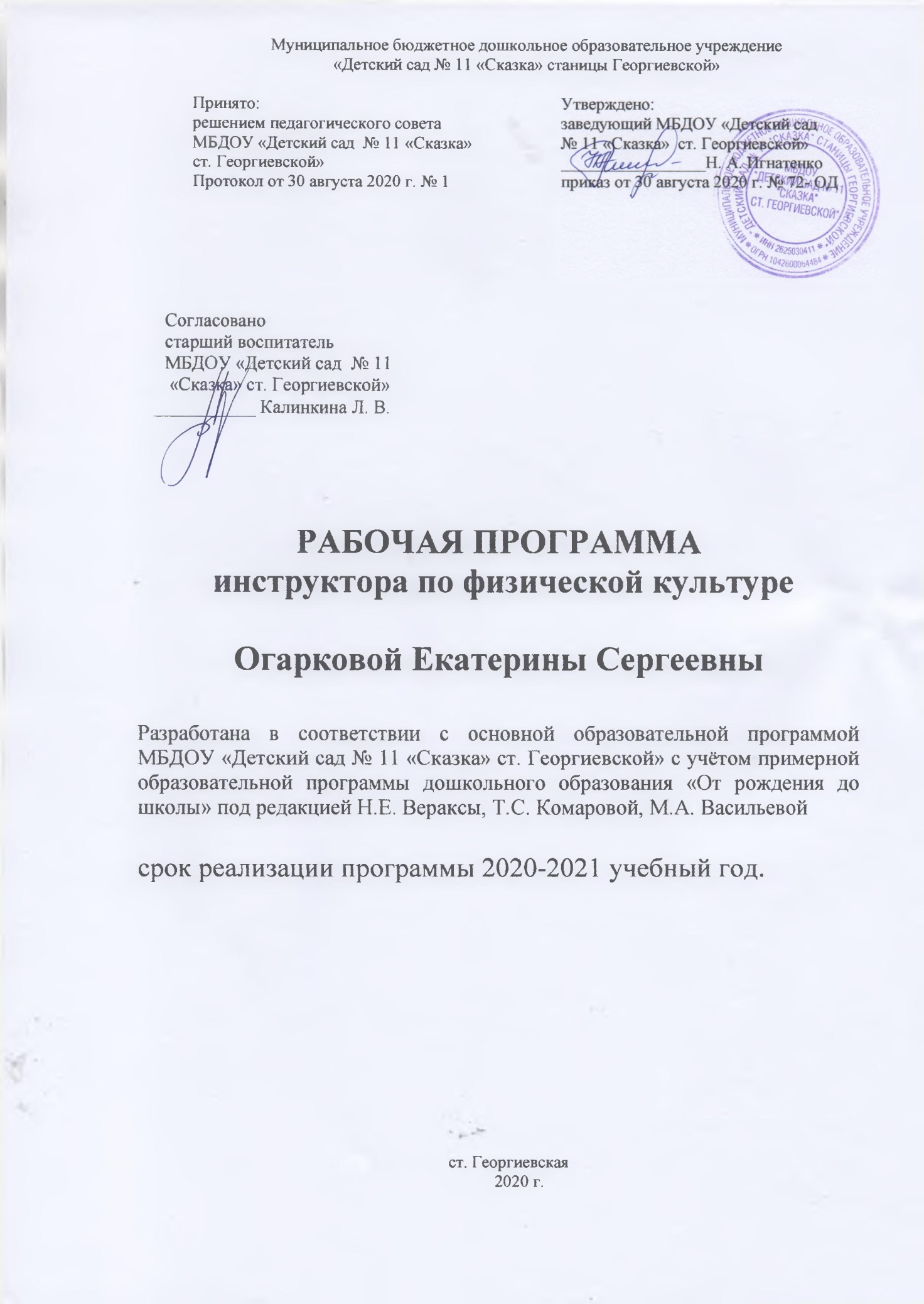
****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Страница |
| 1. | **Целевой раздел** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка |  |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации Программы |  |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию программы |  |
| 1.1.3. | Значимые для разработки и реализации программы характеристики. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет |  |
| 1.2. | Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры образовательного процесса |  |
| 2. | **Содержательный раздел** |  |
| 2.1. | Описание Образовательной области «Физическое развитие». Интеграция Образовательных областей |  |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы |  |
| 2.3. | Содержание работы по физическому развитию во всех возрастных группах |  |
| 2.4. | Структура физкультурного занятия в спортивном зале оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе |  |
| 2.5. | Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами: |  |
| 2.6. | Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя |  |
| 2.7. | Взаимодействие инструктора по физической культуре и мед.работника (по согласованию) |  |
| 2.8. | Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя |  |
| 2.9. | Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьёй |  |
| 2.10. | Система мониторинга |  |
| 3. | **Организационный раздел** |  |
| 3.1. | Описание материально-технического обеспечения Программы.  Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания |  |
| 3.2. | Система физкультурно-оздоровительной работы |  |
| 3.3. | Основные направления физкультурно–оздоровительной работы |  |
| 3.4. | Модель двигательного режима по всем возрастным группам |  |
| 3.5. | Модель закаливания детей дошкольного возраста |  |
| 3.6. | Примерное соотношение режимных процессов различных видов деятельности в течение дня у детей 3 – 8 лет |  |
| 3.7. | Комплексно-тематическое планирование во всех возрастных группах |  |
| **4.** | **Дополнительный раздел.** |  |
| 4.1. | Краткая презентация программы |  |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №11 «Сказка» станицы Георгиевской» (далее - Программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде и обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе. Обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Содержание Программы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) и учитывает соответствующую примерную образовательную программу дошкольного образования (ст.6 Закона «Об образовании в Российской Федерации») - Примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДО.

**Нормативно-правовой базой** для разработки Программы является:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС ДО.

ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

«Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;

Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно – речевому развитию детей №19 «Золотой петушок» станицы Незлобной» (утвержден постановлением администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края от 20.04.2015 г. № 504).

Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 3931 от 03.04.2015 года 26Л01 № 0000164

**Цели и задачи реализации Программы.**

**Цель освоения программы**: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

З**адачи:**

**Оздоровительные:** охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:** формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств;

овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:** формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Основными задачами развития и воспитания детей являются:***

укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;

целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности;

обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации- индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;

развитие на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

развитие познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитие умственных способностей и речи ребенка;

пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;

органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;

приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;

приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, либо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

**Принципы и подходы к формированию программы**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в

различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.**

**Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 8 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.  
 Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.  
 За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.  
 За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см.

К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.  
 Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -8 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.  
 Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.  
 Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.  
 В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.  
 В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.  
 Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.  
 В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.  
 На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.  
 После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.  
Проявления в психическом развитии:  
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;  
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;  
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).  
 Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-8 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.  
 К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-8 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).  
Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-8 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):  
- 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.  
 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, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.  
 Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.  
Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:  
- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.  
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).  
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.  
Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

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

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

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

**Планируемые результаты освоения Программы**

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

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

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

Двигательные умения и навыки.

Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

Навыки здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

**Первая младшая группа:**

Укрепление      физического и психического здоровья детей:

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);

Накопление и двигательного опыта детей;

Овладение и обогащение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**Вторая младшая группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение      основными движениями);

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,      выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**Целевые ориентиры образовательного процесса.**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

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

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Образовательная область «Физическое развитие».**

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

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

создавать условия для обогащения двигательного опыта детей в процессе выполнения основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, развивать  умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.

Развивать функциональные возможности организма ребенка и потребность в двигательной активности, содействовать развитию интереса к физической культуре.

Формировать умение участвовать в подвижных играх со сверстниками, выполнять основные простые правила и указания педагога, способность ориентироваться в пространстве;

Содействовать развитию физических качеств (быстрота движения, ловкость,  сила координация, мелких мышц кистей);

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

Развивать умение заботиться о своем здоровье;

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

**Результаты освоения программы на основе интеграции образовательных областей ФГОС ДО (целевые ориентиры).**

Планируемые промежуточные результаты освоения программы.

Промежуточные результаты освоения программы формулируются в соответствии с:

Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения программы по направлениям физического развития детей.

*К четырехлетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.*

Интегративное качество «физически развитый», «овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками». У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

*Образовательная область «Физическое развитие».*

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

*К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.*

Интегративное качество - физически развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

*Образовательная область «Физическое развитие»*

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

*К шести годам при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.*

Интегративное качество «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

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

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

*Образовательная область «Физическое развитие»*

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

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

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

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

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

*К семи годам при успешном освоении программы достигается следующий уровень*

развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «физически развитый, овладевший основными культурно-

гигиеническими навыками».

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

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

Образовательная область «Физическое развитие»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

*Основные движения:*

Ходьба.      В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не      наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое      положение тела и правильную осанку.

Бег.      На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и      заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки.      В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с      продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно      быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому      приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание,      бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить      одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в      заданном направлении.

Ползание      и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе,      постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и      ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на      выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения      в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в      процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.      Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка      концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные      игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он      подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.      Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии      повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

**Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Образовательная область | Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей | | |
| **Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников** | **Для детей от 2 до 3 лет** | **Для детей от 3 до 8 лет** |
| 1. | *Физическое развитие* | **Двигательная деятельность** | |  |
| - утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты). | ежедневно | ежедневно |
| - физкультминутки на НОД | ежедневно | ежедневно |
| - динамические паузы | ежедневно | ежедневно |
| - физкультурные НОД | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| - прогулка в двигательной активности. | ежедневно | ежедневно |
| - физкультурные досуги, игры и развлечения | - | 1 раз месяц |
| - катание на велосипеде в теплое время. | ежедневно | ежедневно |
| -гимнастика  после сна, | ежедневно | ежедневно |
| -спортивные праздники | 1 раз в квартал | 1раз в квартал |
| -прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) | ежедневно | ежедневно |
| **ЗОЖ** | |  |
| - прием детей на воздухе в теплое время года. | ежедневно | ежедневно |
| - гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта). | ежедневно | ежедневно |
| - закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) | ежедневно | ежедневно |
| - закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп) | ежедневно | ежедневно |
| - Дни здоровья. | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |

**Формы организации двигательной деятельности.**

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

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

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

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:  **Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

комплексы утренней гимнастики

комплексы физкультминуток

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

комплексы дыхательных упражнений

гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**Содержание работы по физическому развитию во всех возрастных группах**

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опус­кая голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.  
2.Приучать действовать совместно.  
3. Формировать умение строиться в колон­ну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.  
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях си­дя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.  
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.  
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенство­вать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.  
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.  
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с мес­та; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.  
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.  
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.  
11.Закреплять умение ползать.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.  
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.  
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.  
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и лазать с него.  
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лы­жи на место.  
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.  
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.  
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.  
**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и**  
**упражнений**  
***1. Основные виды движений*Ходьба.**Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.  
**Бег.**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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).  
**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) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).  
**Ползание, 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).  
**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.  
**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смы­кание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.  
**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений **и** циклических движений под музыку.  
***2. Общеразвивающие упражнения***  
**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и раз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захваты­вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

***3. Спортивные упражнения***  
**Катание на санках.**Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

***4. Подвижные игры***  
**С бегом.**«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».  
**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку»**.**  
**С подлезанием и лазаньем.**«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».  
**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,**«Сбей кеглю», «Береги предмет».  
**На ориентировку в пространстве.**«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».  
**Спортивные развлечения.**«Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Формировать правильную осанку.  
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.  
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.  
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.  
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).  
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.  
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.  
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).  
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.  
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.  
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.  
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.  
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.  
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.  
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.  
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.  
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.  
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.  
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.  
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.  
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  
**Примерный перечень основных движений, спортивных игр**  
**и упражнений**:  
**1. *Основные движения***  
**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по од­ному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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).  
**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 з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).  
**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).  
**Прыжки.**Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.  
**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг 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.  
**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.  
**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.  
**2. *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); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.  
**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).  
3. *Спортивные упражнения*  
**Катание на санках.**Скатываться на санках с горки, тормозить при спус­ке с нее, подниматься с санками на гору  
**4. *Подвижные игры:***  
**С бегом.**«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».  
**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».  
**С ползанием и лазаньем.**«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».  
**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву», «Мяч через сетку».  
**На ориентировку в пространстве, на внимание.**«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».  
**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.  
**Спортивные развлечения**. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.  
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.  
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.  
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.  
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.  
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.  
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.  
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.  
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.  
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.   
**Примерный перечень основных движений,** **подвижных игр**  
**и упражнений**  
**1. *Основные движения*  
Ходьба.**Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на­ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением раз­личных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (пристав­ным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.  
**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас­сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед­ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.  
**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предме­тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза­ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,**пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.  
**Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **–**20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).  
**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),**прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.  
**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.  
**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением,  
**2. *Общеразвивающие упражнения*  
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника.**Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).  
**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).  
**Статические**упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче­ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и**прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.  
**3. *Спортивные упражнения*  
Катание на санках.**Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.  
**4. *Спортивные игры*  
Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.  
**Бадминтон.**Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.  
**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.  
**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.  
**5. *Подвижные игры*  
С бегом.**«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейни­ки», «Бездомный заяц».  
**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».  
**С лазаньем и ползанием.**«Кто скорее доберется до флажка?», «Мед­ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».  
**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об­руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».  
**Эстафеты.**«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».  
**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».  
**Народные игры.**«Гори, гори ясно!» и др.  
**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

**Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-8 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности **в**двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.  
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.  
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.  
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.  
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.  
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.  
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.  
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.  
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.  
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.  
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).  
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.  
**Примерный перечень основных движений, подвижных игр**  
**и упражнений**  
**1. *Основные движения***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, врас­сыпную. 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 по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).  
**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, 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.  
**2. *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).  
Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.  
**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): 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.

**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.  
**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.  
3. *Спортивные упражнения*  
**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.

**4. *Спортивные* *игры***  
**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.  
**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой междурасставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.  
**Элементы хоккея**  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.  
**Бадминтон.**Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.  
**5. *Подвижные игры***  
**С бегом.**«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун инаседка».  
**С прыжками.**«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».  
**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».  
**С ползанием**и **лазаньем.**«Перелет птиц», «Ловля обезьян».  
**Эстафеты.**«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».  
**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».  
**Народные игры.**«Гори, гори ясно», лапта.  
**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

**Структура физкультурного занятия в спортивном зале оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

мин. - средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа **(разминка):**

мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

мин. - средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа.

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

8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа.

**Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.**

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

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

мин. - средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами:**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда

**2.6.** **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и мед.работника** (по согласованию)

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

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

***Музыка воздействует:***

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьёй**

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

**Цель работы инструктора по физической культуре с семьёй воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Система мониторинга**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга  мы опирались на:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»);

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

Примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

***Система мониторинга содержит:***

-  уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;

-  параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга   подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются  по пятибалльной системе.

 Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования  заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1.** **Описание материально-технического обеспечения Программы. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

**Программно-методическое обеспечение реализации Образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методические пособия**  **для педагогов**  **(учебное пособие методические рекомендации, т.д.)** | **Пособия для детей**  **( рабочие тетради, учебные**  **пособия для детей, раздаточные дидактические альбомы, т.д.)** | **Демонстрационные и раздаточные материалы**  **(комплекты плакатов, учебно-наглядных пособий, конструкторов, кубиков**  **и т.д.)** |
| Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-8 лет). — М.: Мозаика-Синтез, 2014  Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2014.  Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 8 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2014  Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2014г..  Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2014  Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.  С.Н. Теплюк «Занятия на прогулке с малышами» Мозаика-Синтез — М.; Мозаика-Синтез, 2010.  В.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,  Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.  Программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко, Издательство: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999  Программа «Физическое развитие и здоровье 3-8 лет» Л.В.Яковлева, Издательство: ВЛАДОС, 2003 | Карты-схемы ОРУ.  Игра-лото «Зимние виды спорта»  «Профессии»,  Тематический словарь в картинках:  «Органы чувств человека»;  Тело человека (части тела)  Я и моё тело (части тела, органы чувств, внутренние органы)  Внутренние органы человека;  Здоровье и физическое развитие. | гимнастическая стенка  гимнастические доски,  гимнастические скамейки,  ребристые дорожки,  дуги,  стойки для прыжков,  мячи резиновые, коррекционные мячи,  велосипеды, самокаты,  мешочки для метания,  батуты, палки, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, ленточки, лабиринты  тренажёры для бега,  маты;  Дидактические игры спортивной направленности:  «Летние виды спорта», «Спорт», «Зимние олимпийские игры» и др.  Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (кожа, питание, сон)»  Развивающая игра «Моё лицо»  Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш (зубы, уши, глаза)» |

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

**Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 6 пролетов |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 2 шт. |
| **Мячи:**  набивные весом 1 кг,  маленькие (теннисные и пластмассовые),  средние (резиновые),  большие (баскетбольные, №3),  для фитбола | 1 шт.  2 шт.  15 шт.  2 шт.  10 шт. |
| Гимнастический мат (длина 100 см) | 1 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 15 шт. |
| Скакалка детская  для детей подготовительной группы (длина 210 см)  для детей средней и старшей группы (длина 180 см) | 15 шт  15 шт. |
| Кольцеброс | 1 шт. |
| Кегли | 20 шт. |
| Обруч пластиковый детский  большой (диаметр 90 см)  средний (диаметр 50 см) | 5 шт.  10 шт. |
| Конус для эстафет | 0 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 2 шт. |
| Кубики пластмассовые | 8 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 10 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1 шт. |
| Игра «Дартс» | 1 шт. |

|  |  |
| --- | --- |
| Погремушки | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая | 3 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы**

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

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

**принцип активности** и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

**принцип научности** - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

**принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных  
задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов  
деятельности

**принцип результативности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

**принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**3.3. Основные направления физкультурно–оздоровительной работы**

**1. Создание условий**

организация здоровье сберегающей среды в ДОУ

обеспечение благоприятного течения адаптации

выполнение санитарно-гигиенического режима

**2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов

изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

систематическое повышение квалификации педагогических кадров

составление планов оздоровления

определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**3. Физкультурно-оздоровительное направление**

решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

**4. Профилактическое направление**

проведение обследований и выявление патологий;

проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;

предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;

против рецидивное лечение хронических заболеваний;

дегельминтизация;

оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | | Группа ДОУ | Периодичность | | Ответственный |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | | Все | 2 раза в год (в ноябре и мае)  В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей, подготовительных к школе групп. | | Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | | Старший дошкольный возраст | 1 раз в год | | Специалисты детской по­ликлиники, мед­сестра, врач-педиатр |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре | |
| 2. | Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп | |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | Воспитатели групп | |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели групп | |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | |
| 7. | Физкуль­турные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре | |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | |
| 9. | День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 2 разав год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | |
| 10. | Динамические паузы | Все группы | | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели | |
| 11. | Корригирующая гимнастика для детей с ортопедиче­скими нарушениями | Сборная группа по рекомендациям педиатра | | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре | |
| 12. | Кружок «Школа мяча» | Старший дошкольный возраст | | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре | |
| 13. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре | |
| **III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ** | | | | | | |
| 1. | Участие в окружных, спортивных соревнованиях «Мини спартакиада» | | Подготовительная группа | В течении года | | Инструктор по физкультуре |
| **IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | | Все группы | 2 раза в год | | медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | | медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | | ежедневно | В течение года | | Воспитатели |
| 4. | Самомассаж | | Всем детям | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. | Гимнастика для глаз | | Всем детям | В течение года | | Воспитатели |
| 6. | Массаж стоп  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | Все группы | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | | Музыкальный руководи­тель, медсестра,вос­питатель группы |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | | медсестра, младшие воспитатели |
| **VI. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна | | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Формы организации*** | ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** | ***Подготовительная группа*** |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД по музыкальному развитию  6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию  6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию  8-10 мин. | НОД по музыкальному развитию 10-12 мин. | НОД по музыкальному развитию 12-15 мин. |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию  (2 в зале, 1 на улице в старшей и подг.гр.) | 2 раз в неделю 10-15 мин. | 3 раз в неделю 10-15 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 25-30 мин. |
| Подвижные игры:  сюжетные;  бессюжетные; игры-забавы;  соревнования;  эстафеты;  аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 4-5 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| Оздоровительные мероприятия:  гимнастика пробуждения  дыхательная гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 7 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания:  артикуляционная гимнастика;  пальчиковая гимнастика;  зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц 30–35мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 мин. | 2 раза в год по 10-15 мин. | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в год по 25-30 мин. | 2 раза в год по 30-35 м. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. | | | | |

**3.4. Модель двигательного режима по всем возрастным группам**

**3.5. Модель закаливания детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***фактор*** | ***мероприятия*** | ***место в режиме дня*** | ***периодичность*** | ***дозировка*** | ***2-3 года*** | ***3- 4 года*** | ***4-5 лет*** | ***5-6 лет*** | ***6-8 лет*** |
| **вода** | полоскание рта | после каждого приема пищи | ежедневно  3 раза в день | 50-70 мл воды  t воды +20 |  | + | + | + | + |
| полоскание горла с эвкалиптом | после обеда | ежедневно | 50-70 мл р-ранач.t воды+36до +20 |  | + | + | + | + |
| обливание ног | после дневной прогулки | июнь-август  ежедневно | нач.t воды +18+20  20-30 сек. |  | + | + | + | + |
| умывание | после каждого приема пищи, после проулки | ежедневно | t воды +28+20 | + | + | + | + | + |
| **Воздух** | облегченная одежда | в течении  дня | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + | + |
| одежда по сезону | на прогулках | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + | + |
| прогулка на свежем воздухе | после занятий, после сна | ежедневно,  в течение года | от 1,5 до 3часов, в зависимости от сезона и погодных условий | + | + | + | + | + |
| утренняя гимнастика  на воздухе | - | июнь-август | в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин., в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| воздушные ванны | после сна | ежедневно,  в течение года | 5-10 мин.,в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
|  | на прогулке | июнь-август | - |  |  |  |  |  |
| выполнение режима проветривания помещения | по графику | ежедневно,  в течение года | 6 раз в день | + | + | + | + | + |
| дневной сон с открытой фрамугой | - | в теплый период | t возд.+15+16 |  | + | + | + | + |
| бодрящая гимнастика | после сна | ежедневно,  в течение года |  |  | + | + | + | + |
| дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно,  в течение года | 3-5 упражнений |  |  | + | + | + |
|  | дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август   с учетом погодных условий | с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин. |  | + | + | + | + |
| **рецепторы** | босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно,  в течение года | 3-5 мин | + |  |  |  |  |
| пальчиковая гимнастика | перед завтраком | ежедневно | 5-8 мин |  | + |  |  |  |
| контрастное босохождение (песок-трава) | на прогулке | июнь-август  с учетом погодных условий | от 10 до 15мин |  | + | + | + | + |
| самомассаж | после сна | в течение года | 2 раза в неделю |  |  | + | + | + |
| массаж стоп | перед сном | в течение года | 1 раз в неделю |  |  | + | + |  |

**3.6. Примерное соотношение режимных процессов различных видов деятельности в течение дня у детей 3 – 8 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон) | Самостоятельная игровая деятельность детей | Прогулка | Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования |
| 3-4 | 1ч. 45 мин. | 2ч. 15 мин. | 3ч. 00 мин. | 3ч. 20 мин. | 2ч. 00 мин. |
| 4-5 | 1ч. 50 мин. | 2ч. 10 мин. | 3ч. 15 мин. | 3ч. 30 мин. | 2ч. 20 мин. |
| 5-6 | 2ч. 00 мин. | 2ч. 05 мин | 3ч. 25 мин. | 3ч. 40мин. | 2ч. 30 мин. |
| 6-7 | 2ч. 10 мин. | 2ч. 00мин | 3ч. 30мин. | 3ч.45 мин. | 2ч. 30 мин. |

**3.7. Комплексно-тематическое планирование во всех возрастных группах**

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ) (*вторая младшая группа*)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема и цели занятия  1-й недели | | Тема и цели занятия  2-й недели | Тема и цели занятия  3-й недели | Тема и цели занятия  4-й недели | Реализуемые образовательные области |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сентябрь | Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.  *Социально-коммуникативное развитие:* способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, |
| Цели | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.  Упражнять детей ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.  *Подвижная игра* «Бегите ко мне» | Формировать умение:  – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем;  – подпрыгивать на двух ногах на месте.  *Подвижная игра* «Догони меня» | Ознакомить детей с ходьбой  и бегом в колонне небольшими группами.  Упражнять детей энергично отталкивать мяч двумя  руками.  *Подвижная игра* «Мой веселый, звонкий мяч»,  *малоподвижные игры* «Найди | Ф о р м и р о в а т ь у м е н и е:  – ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;  – подлезать  под шнур.  *Подвижная игра* «Найди свой домик» |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сентябрь |  |  |  | мяч», «Надуй мяч» |  | ползания; игры с мячами; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; помогать детям доброжелательно общаться друг с другом |
| Октябрь | Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя  ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  *Социально-коммуникативное развитие:* развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без |
| Цели | Формировать умение:  – ходить и бегать по кругу;  – сохранять  устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.  Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.  *Подвижная игра* «Поезд», *малопо-* | Упражнять детей:  – во время ходьбы и бега останавливаться  на сигнал  воспитателя;  – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.  Упражнять в прокатывании мячей. | Формировать умение:  - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;  – подлезать  под шнур.  Упражнять в равновесии при ходьбе  по уменьшенной площади.  *Подвижная игра* «Бежать к флажку», | Закреплять умение ходить  и бегать по кругу.  Упражнять энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.  Упражнять в ползании  на четвереньках.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой» |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Октябрь |  | *движная игра* «Угадай, кто  кричит?» | *Подвижная игра* «У медведя  во бору» | ку», *малоподвижная игра* «Угадай, чей голосок?» |  | крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила |
| Ноябрь | Планируемые результаты образовательной деятельности: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.  *Социально-коммуникативное развитие:* развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом |
| Цели | Упражнять в ходьбе и беге.  Формировать умение:  – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;  – мягко приземляться  в прыжках.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малоподвижная игра* «Где спрятался мышонок?» | Упражнять:  – в ходьбе колонной по одному;  – прыжках из обруча в обруч.  Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги.  Упражнять в прокатывании  мяча.  *Подвижная игра* «Трамвай» | Упражнять:  – в ходьбе колонной по одному;  – ловить мяч,  брошенный воспитателем, и бросать его назад;  – ползать на четвереньках | Закреплять умение подлезать под дугу  на четвереньках.  Упражнять:  – в ходьбе  по уменьшенной площади.  *Подвижная игра* «Найди свой домик» |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Декабрь | Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* упражнять в ходьбе  и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.  *Социально-коммуникативное развитие:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; развивать диалогическую форму речи |
| Цели | Формировать умение:  – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала;  – сохранять  устойчивое равновесие при  ходьбе по доске, в прыжках.  Упражнять в приземлении  на полусогнутые ноги.  *Подвижная игра* «Наседка и цыплята», *малоподвижная игра* «Лошадки» | Формировать умение:  – ходить и бегать по кругу;  – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.  Упражнять  в прокатывании мяча.  *Подвижная игра* «Поезд» | Закреплять умение:  – ходить и бегать врассыпную;  – катать мяч друг другу, выдерживая направление;  – подползать  под дугу.  *Подвижная игра* «Птички  и птенчики» | Закреплять умение:  – ходить и бегать по кругу;  – подлезать  под шнур, не касаясь руками;  – сохранять равновесие при ходьбе по доске.  *Подвижная игра* «Воробышки и кот», *малоподвижная игра* «Каравай» |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Январь | Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.  *Социально-коммуникативное развитие:* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками |
| Цели | Познакомить:  – с перестроением и ходьбой  парами;  – сохранять  устойчивое равновесие при ходьбе по доске.  Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.  *Подвижная игра* «Кролики» | Упражнять:  – в ходьбе и беге врассыпную при спрыгивании;  – мягкому приземлению на полусогнутые ноги;  – в прокатывании мяча вокруг  предмета.  *Подвижные игры* «Трамвай»,  «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто  кричит?» | Упражнять:  – в ходьбе пара-  ми и беге врассыпную;  – прокатывать мяч друг другу;  – подлезать под дугу, не касаясь  руками пола.  *Подвижная игра* «Найди свой цвет» | Упражнять:  – в ходьбе и беге с остановкой  на сигнал воспитателя;  – подлезать под шнур, не касаясь руками пола.  Формировать правильную  осанку при ходьбе по доске.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой» |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Февраль | Планируемые результаты образовательной деятельности: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья  и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений;  воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.  *Социально-коммуникативное развитие:* развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого |
| Цели | Упражнять:  – в ходьбе и беге врассыпную;  – прыжках из обруча в обруч.  Формировать умение ходить переменными  шагами через шнур.  *Подвижная игра* «Птички в гнездышке» | Упражнять:  – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;  – в прокатывании мяча друг другу.  Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.  *Подвижная игра* «Воробышки и кот» | Упражнять:  – в ходьбе переменным шагом через шнуры;  – в беге врассыпную;  – бросать мяч  через шнур;  – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.  *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра*  «Угадай, кто  кричит?» | Упражнять:  – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;  – беге врассыпную;  – пролезать  в обруч, не касаясь руками пола;  – сохранять равновесие при  ходьбе по доске.  *Подвижная игра* «Кролики» |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Март | Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления  о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами,  по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы; осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.  *Социально-коммуникативное развитие:* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления; формировать потребность  делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями |
| Цели | Упражнять:  – в ходьбе и беге по кругу;  – сохранять  устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;  – в мягком приземлении в прыжках с продвижением вперед | Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.  Познакомить с прыжками в длину  с места.  Закреплять умение прокатывать мяч между предметами | Упражнять:  – в ходьбе и беге по кругу;  – ползании по скамейке на ладонях и коленях.  Познакомить с бросанием мяча о землю  и ловить двумя руками | Упражнять:  – в ходьбе  парами;  – в беге врассыпную;  –в ходьбе с перешагиванием  через брусок.  Формировать умение правильному хвату руками за рейки  при влезании  на наклонную лестницу |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Апрель | Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках;  закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.  *Социально-коммуникативное развитие:* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль |
| Цели | Упражнять:  – в ходьбе и беге с остановкой  по сигналу;  – сохранять  устойчивое равновесие при  ходьбе на повышенной опоре;  – в прыжках  в длину с места.  *Подвижная игра* «Курочка-хохлатка», *малоподвижная игра*  «Где цыпленок?» | Упражнять:  – ходить колонной по одному;  – бегать врас- сыпную;  – в прыжках  с места.  Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять  в бросании мяча об пол.  *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Пройди тихо» | Упражнять:  – ходить и бегать врассыпную;  – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;  – ползать  по доске.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малоподвижная игра* «Где спрятался  мышонок?» | Упражнять:  – в ходьбе и беге колонной  по одному;  – влезать на наклонную лесенку;  – в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.  *Подвижная игра* «Воробушки  и автомобиль» |

*вторая младшая группа*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Май | Планируемые результаты образовательной деятельности: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим | | | | | |
| Тема | Занятия 1–2 | Занятия 3–4 | Занятие 5–6 | Занятие 7–8 | *Физическое развитие:* закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием  через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.  *Социально-коммуникативное развитие:* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; развивать диалогическую форму речи; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения  и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека |
| Цели | Упражнять:  – ходить и бегать по кругу;  – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;  – в перепрыгивании через шнур.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малоподвижная игра* «Найди цыпленка» | Упражнять:  – ходить и бегать врассыпную;  – в подбрасыва-  нии мяча;  – в приземле- нии на носочки в прыжках в длину с места.  *Подвижная игра* «Огуречик,  огуречик…», *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал» | Упражнять:  – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу;  – бегать врассыпную;  – учить подбрасывать мяч вверх  и ловить его;  – ползании по  скамейке на ладонях и коленях.  *Подвижная игра* «Воробышки  и кот» | Упражнять:  – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную;  – в равновесии.  Закреплять умение влезать  на наклонную  лесенку, не пропуская реек.  *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малопо-движная игра* «Каравай» |

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ) (*средняя группа*)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Обеспечение интеграции образования  (образовательные  области) |
| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| **Занятия 1–3** | **Занятия 4–6** | **Занятия 7–9** | **Занятия 10–12** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Сентябрь** | | | | | *Физическое развитие:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.  *Социально-коммуникативное развитие:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | | |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег  в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Развивать умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см).  2. Упражнять в:  - прыжках на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча); | 1. Развивать умение в подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Упражнять в умение прокатывать мячи друг другу, стоя на коленях.  3. Повторить подпрыгивания. | 1. Закреплять умения в прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Упражнять в умение - подлезать под шнур, не касаясь руками пола; | 1. Закреплять умения в подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Упражнять в ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  - ходьбе по скамейке  (высота – 15 см), перешагивая через кубики, |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | - ходьбе и беге между двумя линиями  (ширина – 10 см);  - прыжках на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 4. Упражнять в ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | - подбрасывать мяч вверх и ловли двумя руками;  - подлезание под дугу, поточно 2 колоннами;  - прыжках на двух ногах между кеглями. | руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах | убирать свою одежду.  *Познавательное развитие:* формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» |  |
| **Малоподвижные игры** | «Гуси идут купаться».  Ходьба в колонне  по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной».  Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдем в гости» |  |
| **Октябрь** | | | | | |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | | *Физическое развитие:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках. | | | |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Общеразвивающие упражнения** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками | упражнений гимнастики.  *Речевое развитие:* обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.  *Познавательное развитие:* развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  *Художественно-эстетическое развитие:* разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.  *Социально-коммуникативное развитие:* учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий  и игр |
| **Основные виды движений** | 1. Развивать умение в ходьбе по гимнастической скамейке,  на середине – присесть.  2. Упражнять в прыжках на двух ногах до предмета;  - в ходьбе по гимнастической скамейке  с мешочком на голове;  - в прыжках на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Развивать умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч.  2. Упражнять в умение:  - прокатывать мячи друг другу, исходное положение – стоя на коленях;  - прокатывать мяч  по мостику двумя руками перед собой | 1. Закреплять умение в подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Упражнять в подлезание под дуги.  3. Закреплять ходьбу по доске (ширина – 15 см) с перешагиванием через кубики.  4. Повторить прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии. | 1. Закрепить подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2. Упражнять умение в прокатывание мяча по дорожке.  3. Повторить ходьбу по скамейке с перешагиванием через кубики.  4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) |
| **Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – веселые ребята», «Карусель» |
| **Малоподвижные игры** | «Мыши за котом».  Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование  с обычной ходьбой | «Чудо-остров».  Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Ноябрь** | | | | | |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | *Физическое развитие:* рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.  *Речевое развитие:* обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.  *Социально-коммуникативное развитие:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.  *Познавательное развитие:* учить двигаться в задан- |
| **Вводная** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Развивать умение в прыжках на двух ногах через шнуры.  2. Упражнять в  - перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м);  - прыжках на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.  - перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м) | 1. Закреплять умение в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Развивать умение в ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Упражнять в прыжках на двух ногах до кубика (расстояние 3 м) | 1. Закреплять ходьбу по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Упражнять в прыжках через бруски (взмах рук).  3. Повторить  - ходьбу по шнуру  (по кругу);  - прыжки через бруски;  - прокатывание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | 1. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Упражнять в перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Подвижные игры** | «Самолеты», «Быстрей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок…» | ном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай по голосу» | «На параде».  Ходьба в колонне  по одному за ведущим  с флажком в руках | «Найдем цыпленка»,  «Найди, где спрятано» | «Альпинисты».  Ходьба вверх и вниз  («в гору и с горы») |
| **Декабрь** | | | | | |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | *Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.  *Речевое развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | |
| **Общеразвива-ющие упражнения** | Без предметов | Без предметов | С кубиками | С султанчиками |
| **Основные виды движений** | 1. Развивать умение в прыжках со скамейки (20 см).  2. Упражнять в прокатывание мячей между набивными мячами. | 1. Формировать умение в перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Развивать умение в ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1. Упражнять в ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков  (вверх, вниз).  2. Развивать умение в ходьбе по скамейке, руки на поясе. | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2. Развивать умение в перепрыгивание через кубики на двух |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | 3. Упражнять в прыжках со скамейки (25 см).  4. Закреплять ходьбу и бег по ограниченной площади опоры (20 см) | 3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 3. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч | ногах, сохраняя равновесие.  3. Закреплять ходьбу c перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см  от пола.  4. Упражнять в перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу);  в спрыгивание с гимнастической скамейки. | *Социально-коммуникативное развитие:* учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
| **Подвижные игры** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне  по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши…».  Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес».  Ходьба в колонне  по одному | «Не боюсь» |
| **Январь** | | | | | |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | *Физическое развитие:* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | поверхности.  *Речевое развитие:* обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.  *Социально-коммуникативное развитие:* учить правильно подбирать предметы для  сюжетно-ролевых  и подвижных игр; формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.  *Познавательное развитие:* формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета. |
| **Общеразвива-ющие упражнения** | С мячом | С косичкой | С обручем | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Развивать умение в отбивание мяча одной рукой о пол  (4–5 раз), ловля двумя руками.  2. Упражнять в - прыжках на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно;  - ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд.  - в перебрасывание мячей друг другу  (руки внизу) | 1. Формировать умение в отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Закреплять умение в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | 1. Упражнять в подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Закреплять умение в ходьбе между предметами, высоко поднимая колени.  3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Закреплять умение в прыжках в высоту  с места «Достань до  предмета» | 1. Упражнять  - в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть;  - в перешагивание через кубики;  - в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).  - в перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу). |
| **Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолеты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки отдыхают».  Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима».  Танцевальные движения | «Путешествие по реке». | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  | Ходьба по «змейкой»  по веревке, по косичке |  | *Художественно-эстетическое развитие:* учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
| **Февраль** | | | | | |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | | *Физическое развитие:* учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.  *Социально-коммуникативное развитие:* учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр; формировать навык оценки поведения своего  и сверстников  во время проведения игр. |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | |
| **Общеразвива-ющие упражнения** | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Развивать умение в прыжках на двух ногах из обруча  в обруч.  2. Упражнять в: прокатывание мяча между предметами;  прыжках через короткие шнуры  (6–8 шт.); | 1. Формировать умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы.  2. Развивать умение в метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  3. Упражнять в: ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. | 1. Формировать умение в ползание по наклонной доске на четвереньках.  2. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени; ходьбе с перешагиванием через рейки  лестницы (высота – | 1. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».  3. Игровое задание «Пробеги по мостику».  4. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | ходьбе по скамейке на носках (бег  со спрыгиванием). | прыжках на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | 25 см).  4. Закреплять прыжки на правой  и левой ноге до кубика (2 м) |  | *Познавательное развитие:* учить определять поло-жение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди – сзади, вверху – внизу |
| **Подвижные игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелет птиц» | «Кролики в огороде» |  |
| **Малоподвижные игры** | «Считай до трех».  Ходьба в сочетании с прыжком на счет «три» | «По тропинке в лес».  Ходьба в колонне по одному | «Ножки мерзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперед, назад | «Найди и промолчи» |
| **Март** | | | | | |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | | *Физическое развитие:* формировать навык оказания первой помощи при травме.  *Социально-коммуникативное развитие:* учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | |
| **Общеразвива-ющие упражнения** | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами |
| **Основные виды движений** | 1. Формировать умение в прыжках в длину  с места (фронтально).  2. Упражнять в перебрасывание | 1. Упражнять в прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1 м). | 1. Упражнять в лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку; | 1. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске;  перешагивание через набивные мячи. |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | мешочков через шнур.  3. Закреплять перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние  до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами);  прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 2. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Упражнять в прокатывание мячей между предметами.  4. Развивать умение в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны;  перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.  4. Формировать умение в лазание по гимнастической стенке  с продвижением вправо, спуск вниз.  5. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе; прыжки на двух ногах через шнуры | 3. Формировать умение в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  4. Закреплять прыжки на двух ногах через кубики | ходьбы и бега по наклонной доске.  *Речевое развитие:*  поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.  *Познавательное развитие:* рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор |
| **Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» |
| **Малоподвижные игры** | «Замри».  Ходьба в колонне  по одному с остановкой на счет «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Апрель** | | | | | *Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.  *Социально-коммуникативное развитие:* учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  *Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  *Речевое развитие:* подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Веселые лягушата»,учить детей воспроизводить движения |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз | | | | |
| **Вводная** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | |
| **Общеразвива-ющие упражнения** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Упражнять в прыжках в длину  с места (фронтально).  2. Развивать умение в бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно.  3. Формировать умение в метание мячей в вертикальную цель.  4. Развивать умение в отбивание мяча  о пол одной рукой несколько раз | 1. Упражнять в метание мешочков  на дальность;  ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и коленях.  3. Закреплять прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | 1. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Упражнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч; ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 1. Упражнять в ходьбе по наклонной доске (ширина – 15 см, высота 35 см); прыжках в длину  с места;  перебрасывание мячей друг другу;  прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Подвижные игры** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» | в творческой форме, развивать воображение |
| **Малоподвижные игры** | «Журавли летят».  Ходьба в колонне  по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Веселые лягушата».  Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики |
| **Май** | | | | | |
| **Планируемые результаты образовательной деятельности:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде | | | | | *Физическое развитие:* учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  *Социально-коммуникативное развитие:* учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами; формировать навык ролевого поведения, |
| **Вводная** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | С кубиками | С обручем | С гимнастической  палкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Формировать умение в прыжках через скакалку на двух ногах на месте.  2. Упражнять в перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах | 1. Упражнять в метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Развивать умение в ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. | 1.Закреплять прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. |

*средняя группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | (2–3 м).  3. Закреплять метание правой  и левой рукой на дальность | 3. Упражнять в прыжках через скакалку.  4. Подвижная игра «Удочка» | 2. Закреплять прыжки на двух ногах между предметами.  3. Упражнять в лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 3. Игровое задание  «Один – двое».  4. Закреплять перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока | учить выступать в роли капитана команды.  *Речевое развитие:* формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
| **Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ) (*старшая группа*)**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки.  *Социализация*: побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.  *Безопасность*: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания мячей.  *Познание*: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.  *Коммуникация*: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через кубики, через мячи;  - прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами;  - перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  - беге в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | 1. Упражнять в подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2. Развивать умение в подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3. Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях;  - ходьбе по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове;  - перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. | | 1. Формировать умение в пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.  2. Упражнять в перешагивание через бруски с мешочком на голове;  - ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове;  - прыжках на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». | | *Игровые задания*.  1. Быстро в колонну.  2. Пингвин.  3. Не промахнись (кегли, мешки).  4. По мостику (с мешочком на голове).  5. Мяч о стенку.  6. Достань до колокольчика. |
| **Подвижные игры** | "Мышеловка" | "Фигуры" | | "Удочка" | | "Мы весёлые ребята" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра малой подвижности "У кого мяч?" | Игра малой подвижности "Найди и промолчи" | | Ходьба в колонне по одному | | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.  *Познание:* развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств: :** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики;  - прыжках на двух ногах через шнуры, прямо, боком;  - бросках мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы;  - ходьбе по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | 1.Формировать умение спрыгивать со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Упражнять в переползание через препятствие.  3. Развивать умение метать в горизонтальную цель левой и правой рукой.  4. Упражнять в ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь. | | 1. Упражнять в пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком);  - прыжках на двух ногах через препятствие (высота 20 см);  - перелезание с преодолением препятствия;  - ходьбе по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч. | | *Игровые задания.*  1. «Попади в корзину»  2. «Проползи – не задень».  3. «Не упади в ручей».  4. «На одной ножке по дорожке».  5. «Ловкие ребята» (с мячом).  6. «Перешагни – не задень». |
| **Подвижные игры** | «Перелёт птиц" | "Удочка" | | "Гуси, гуси..." | | "Ловишки" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра «Найди и промолчи" | Малоподвижная игра  "Эхо" | | Малоподвижная игра "Летает- не летает" | | Ходьба в колонне по одному |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.  *Безопасность:*  формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн.скамейке.  *Труд:*учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.  *Познание:* ориентировать в окружающем пространстве.  *Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур | | | | | |
| **ОРУ** | С гимн.палками | С гимн.палками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой;  - прыжках на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах;  - перебрасывание мяча  дву­мя руками снизу; из-за голо­вы;  - ходьбе на носках, руки  за голову, между набивными мячами. | 1. Упражнять в ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2.Развивать умение в ведение мяча с продвижением вперёд  3.Упражнять в ползание на четвереньках, подталкивая головой набив­ной мяч;  - ползание по гимнастиче­ской скамейке с опорой  на предплечье и колени. | | 1. Упражнять в подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола;  - ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове, руки на поясе;  - прыжках на правой и левой ноге между предметами.  4.Игра «Волейбол» (двумя мячами) | | *Игровые задания:*  **1.** «Брось и поймай».  2. «Высоко и далеко».  3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз­вышение). |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" | | "Пожарные на учении" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное" | | Ходьба в колонне по одному | | Малоподвижная игра "У кого мяч?" |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:*  проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки.  *Безопасность:*  формировать навыки ориентироваться на местности.  *Труд:* следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | | | |
| **ОРУ** | С флажками | С флажками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Формировать умение в ходьбе по наклонной доске, закрепленной на гимнастиче­ской стенке, спуск по гимнастической стенке;  ходьбе по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Упражнять в перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него;  - перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стоя на коленях. | 1. Упражнять в перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка;  - прыжках попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места;  - ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягиваясь руками.  - ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове | | 1. Формировать умение в лазание по гимнастиче­ской стенке до верха;  лазание разными способа­ ми, не пропуская реек.  3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве;  - ползание по гимнастиче­ской скамейке с мешочком на спине;  - перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизус хлопком перед ловлей. | | *Игровые задания:*  1. Перепрыгивания между препятствиями.  2. Подбрасывание и прока­тывание мяча в различных положениях.  3. «Ловкие обезьянки» (лазание).  4. «Акробаты в цирке».  5. «Догони пару».  6. Бросание мяча о стенку. |
| **Подвижные игры** | "Ловишки с ленточками" | "Не оставайся на полу" | | "Охотники и зайцы" | | "Хитрая лиса" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "У кого мяч?" | | Малоподвижная игра "Летает-не летает" | | Ходьба в колонне по одному |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.  *Труд:* учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.  *Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры.  *Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений). | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий. | | | | | |
| **ОРУ** | С кубиками | С кубиками | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Упражнять в прыжках на правой и левой ноге между кубиками;  - ходьбе по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  3. Развивать умение забрасывать мяч в корзину. | 1. Формировать умение в прыжках в длину с места.  2. Упражнять в ползание под дугами, подталкивая мяч головой.  3. Развивать умение в бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.  4. Упражнять в пролезание в обруч боком;  - ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | | 1. Упражнять в лазание по гимнастической стенке одноимённым способом;  - ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;  - прыжках через шнур - ноги врозь, ноги вместе;  - ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину. | | *Игровые задания*:  1.Волейбол через сетку.  2. Пас друг другу мячом.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.  4. "Точный бросок"  5. "Мой весёлый звонкий мяч" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Совушка" | | "Хитрая лиса" | | "Мышеловка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Найди и промолчи" | Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное" | | Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось" | | Ходьба в колонне по одному |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур.  *Безопасность:* учить правилам использования спортивного инвентаря.  *Труд:* учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.  *Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры  *Чтение худ.литературы:* проводить подвижную игру под текст стихотворения.  *Музыка*: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны. | | | | | |
| **ОРУ** | С обручем | С обручем | | Без предметов | | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бег, спуск шагом  2. Развивать умение в перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  3. Упражнять в забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | 1. Формировать умение в метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Упражнять в ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см);  - прыжках на двух ногах через косички;  - подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.  - прыжках в длину с места. | | 1. Упражнять в лазание по гимнастической стенке одним и разными способами;  - ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой;  - прыжках с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд;  - подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | | *Игровые задания:*  1. Проползи - не урони.  2.Ползание на четвереньках между кеглями.  3. "Прыгни и присядь"  4. "Догони мяч".  5. "Мяч через обруч" |
| **Подвижные игры** | "Перелёт птиц" | "Поймай палку" | | "Бег по расчёту" | | "Не оставайся на полу" |
| **Заключитель-ная часть** | "Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть). | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | | Ходьба в колонне по одному. | | Ходьба в колонне по одному . |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.  *Труд:* учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  *Социализация:* поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.  *Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. | | | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | | С обручем | | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове;  - прыжках из обруча в обруч, через набивные мячи;  - перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.  - ходьбе с перешагиванием через  набивные мячи. | 1. Формировать умение в прыжках в высоту с разбега (высота 30 см).  2.Упражнять умение в метание мешочков в цель правой и левой рукой;  - ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями;  - ползание по скамейке "по-медвежьи". | | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше;  - прыжках правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах;  - метание мешочка в  горизонтальную цель;  - подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | | *Игровые задания*:  1. "Кто выше прыгнет"  2. "Кто точно бросит"  3. "Не урони мешочек"  4. "Перетяни к себе"  5. "Кати в цель". |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Медведь и пчёлы" | | "Не оставайся на полу" | | "Удочка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Кого не стало?" | Ходьба в колонне по одному. | | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | | Ходьба в колонне по одному. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.  *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.  *Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.  *Познание:* развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.  *Социализация:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие). |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С малым мячом | | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360\* на середине;  - прыжках из обруча в  обруч на двух ногах правым и левым боком;  - метание в вертикальную цель правой и левой рукой;  - подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. | 1. Формировать умение в прыжках через скакалку и с продвижением вперёд.  2.Развивать умение в  прокатывание обруча друг другу.  3.Упражнять в пролезание в обруч;  - ползание по скамейке "по-медвежьи".  - метание мешочков в вертикальную цель.  6."Мяч в круг" (футбол с водящим). | | 1. Упражнять в лазание по гимнастической стенке одним способом;  - прыжках через скакалку;  - ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове;  - прыжках через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | | *Игровые*: *задания:*  1. "Сбей кеглю"  2. "Пробеги - не задень  3."Догони обруч"  4. "Догони мяч"  5. "Кто быстрее до флажка" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Удочка" | | "Горелки" | | Эстафета "Передача мяча над головой" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "Кто ушёл?" | | Малоподвижная игра "Стоп" | | Малоподвижная игра "Снежинки кружатся" |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | | | **Интеграция**  **образовательных  областей** |
| **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | | **4-я неделя** | |
| *Здоровье:* рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.  *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.  *Труд:* учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.  *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  *Познание:* развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.  *Музыка*: сопровождать игровые упражнения музыкой. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх. | | | | | | |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону. | | | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | | С флажками | | С флажками |
| **Основные виды движений** | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком;  - прыжках с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах;  - перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. | 1. Упражнять в прыжках в длину с разбега;  - ползание по скамейке "по-медвежьи";  - подлезание под дугу.  - перебрасывание мяча друг другу от груди;  - забрасывание мяча в корзину (баскетбол). | | 1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками;  - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;  - ходьбе с перешагиванием через набивные мячи по скамейке;  - прыжках на правой и левой ноге между кеглями. | | 1.Упражнять в ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками;  - перебрасывание мячей друг другу из-за головы;  - забрасывание мяча в корзину;  - перебрасывание мяча через волейбольную сетку. |
| **Подвижная**  **игра** | "Караси и щука" | "Третий лишний" | | "Удочка" | | "Совушка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Что изменилось" | Малоподвижная игра "Эхо" | | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук | | Ходьба в колонне по одному. |

**Развернутое комплексно-тематическое планирование  
организованной образовательной деятельности  
 (содержание психолого-педагогической работы) (*подготовительная группа*)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь | **Занятия 1–2** | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | |
| Упражнять:  – в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;  – в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;  – в сохранении равновесия на повышенной опоре.  Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.  Закреплять упражнения:  – на перебрасывание мяча и подлезание под шнур;  – в перелезании через скамейку;  – прыжки на двух ногах;  – акробатический кувырок | | | |
| **Целевые ориентиры деятельности** | | | |
| Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) *(физическое развитие)*; переживают состояние эмоционального комфорта | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь | от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют  спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их  *(речевое развитие, социально-коммуникативное развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; ходьба и бег  с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три | | | |
| **Общераз- вивающие упражнения** | 1. Поднятия рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.  2. Опускания и повороты головы в стороны.  3. Приседания, держа руки за головой, выставляя ногу вперед на носок скрестно.  4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке | | | |
| 2-я часть  **Основные движения** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку  (с мешочком на голове).  2. Прыжки на двух ногах через шнур.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.  4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) | 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.  2. Подлезание под шнур правым и левым боком.  3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).  4. Упражнение «Крокодил».  5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.  2. Ползание на животе,  подтягиваясь руками  (в конце – кувырок).  3. Лазание по гимнастической стенке с переходом  на другой пролет.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – | *Игровые упражнения:*  1. «Ловкие ребята»  (тройки).  2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).  3. «Догони свою пару»  (ускорение).  4. «Проводи мяч».  5. «Круговая лапта»  (выбивалы, в кругу две  команды). |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Сентябрь |  |  |  | поворот, приседание  и ходьба до конца снаряда | *Эстафеты:*  1. «Дорожка препятствий».  2. «Пингвины» (две  команды).  3. «Быстро передай»  (боком).  4. «Крокодилы» (в парах две команды).  5. «Фигуры» |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Кто быстрее доберется  до флажка?» | «Не оставайся на полу»,  «Вершки и корешки» | «Жмурки», «Найди  и промолчи» |
| Октябрь | **Занятия 1–2** | | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | | |
| Формировать умение: выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.  Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.  Упражнять:  – в сохранении равновесия;  – прыжках;  – бросании мяча;  – приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;  – переползании на четвереньках с дополнительным заданием.  Развивать координацию движений | | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Октябрь | **Целевые ориентиры деятельности** | | | | |
| Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком  на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках *(физическое развитие)*; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх  с элементами спорта *(познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени,  со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин | | | |
| **Общераз- вивающие упражнения** | 1. Поднятия рук вверх из положения руки к плечам.  2. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки  из-за головы): наклоны вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.  3. Поочередное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).  4. Сохранение равновесия, стоя на кубе на носках | | | |
| 2-я часть  **Основные движения** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках,  руки за голову, на середине – присесть, встать  и пройти дальше; боком, приставным шагом  с мешочком на голове. | 1. Прыжки с высоты  (40 см).  2. Отбивание мяча одной рукой на месте.  3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь | *Игровые упражнения:*  1. «Проведи мяч».  2. «Круговая лапта».  3. «Кто самый меткий?».  4. «Эхо» (малоподвижная).  5. «Совушка». |

*подготовительная группа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Октябрь |  | 2. Прыжки через шнур  и вдоль на двух ногах,  на правой (левой) ноге.  3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание  друг другу | 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо  и боком | руками.  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.  4. Прыжки вверх из глубокого приседа | *Эстафеты:*  1. «Кто быстрее?»  (ведение мяча).  2. «Мяч водящему»  (играют 2–3 команды).  3. «Ловкая пара».  4. «Не задень»  (2–3 команды) |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Стоп», «Вершки  и корешки» | «Дорожка препятствий»,  «Фигуры» | «Охотники и утки»,  «Фигурная ходьба»,  «Улитка, иголка и нитка» |
| Ноябрь | **Занятия 1–2** | | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | | |
| Формировать умение в:  – ходьбе по канату;  – прыжкам через короткую скакалку;  – бросанию мешочков в горизонтальную цель;  – переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.  Упражнять:  – в энергичном отталкивании в прыжках;  – подползании под шнур;  – прокатывании обручей;  – ползании по скамейке с мешочком на голове;  – равновесии.  Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами | | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Ноябрь | **Целевые ориентиры деятельности** | | | | |
| Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;  ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель  из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м *(физическое развитие)*; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта *(познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Ходьба с выполнением заданий | | | |
| **Общераз- вивающие**  **упражнения** | 1. Поднятие и опускание плеч.  2. Поднимание обеих ног в упоре сидя, оттягивая носки, удерживание ног в этом положении.  3. Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.  4. Сохранение равновесия, стоя на одной ноге | | | |
| 2-я часть  **Основные движения** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом.  2. Прыжки через шнуры.  3. Эстафета «Мяч водя-  щему». | 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением  ее вперед.  2. Ползание под шнур  боком. | 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  2. Метание в горизонтальные цели (расстоя- | *Игровые упражнения:*  1. «Перелет птиц».  2. «Лягушки и цапля».  3. «Что изменилось?».  4. «Удочка». |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Ноябрь |  | 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур | 3. Прокатывание обруча друг другу.  4. «Попади в корзину»  (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м) | ние – 4 м).  3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет  по диагонали.  4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки  на поясе | 5. «Придумай фигуру».  *Эстафеты:*  1. «Быстро передай»  (в колонне).  2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).  3. «Собери и разложи»  (обручи).  4. «Летает – не летает».  5. «Муравейник» |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Перелет птиц», «Затейники» | «Мышеловка», «Эхо» | «Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями) |
| Декабрь | **Занятия 1–2** | | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | | |
| Закреплять навыки:  – ходьбы с выполнением задания по сигналу;  – бега с преодолением препятствий, парами;  – перестроения с одной колонны в две и три;  – соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.  Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.  Упражнять:  – в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;  – переползании по гимнастической скамейке;  – лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | | | | |

*подготовительная группа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Декабрь | **Целевые ориентиры деятельности** | | | | |
| Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи *(физическое развитие)*;имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства *(познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу.  Перестроение в ходьбе «один – два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между  набивными мячами | | | |
| **Общераз- вивающие упражнения** | 1. Энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны.  2. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.  3. Выпады вперед, в сторону.  4. Сохранение равновесия, стоя, закрыв глаза | | | |
| 2-я часть  **Основные  движения** | 1. Ходьба в колонне  по одному.  2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками  из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).  3. Упражнение  «Крокодил». | 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу,  на середине разойтись,  помогая друг другу.  2. Прыжки на двух ногах  через шнуры, обручи.  3. Переползание по прямой – «Крокодил» | *Игровые упражнения:*  1. «Догони пару».  2. «Ловкая пара».  3. «Снайперы».  4. «Затейники».  5. «Горелки».  *Эстафеты:*  1. «Передал – садись». |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Декабрь |  | 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.  5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги | 4. Отбивание мяча  в ходьбе.  5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его  после отскока от пола  («Быстрый мячик») | (расстояние – 3 м).  4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания | 2. «Гонка тачек».  3. «Хитрая лиса».  4. «Перемени предмет».  5. «Коршун и наседки».  6. «Загони льдинку».  7. «Догони мяч».  8. «Паутинки»  (обручи, ленты) |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Ловля обезьян», эстафета «Передал – садись» | «Перемени предмет»,  «Летает – не летает» | «Два Мороза», «Пройди бесшумно» |
| Январь | **Занятия 1–2** | | **Занятия 3–4** | **Занятие 5–6** | **Занятие 7–8** |
| **Задачи** | | | | |
| Формировать умение в:  – ходьбе приставным шагом;  – прыжкам на мягком покрытии;  – метанию набивного мяча.  Закреплять:  – перестроение из одной колонны в две по ходу движения;  – переползание по скамейке.  Развивать:  – ловкость и координацию в упражнениях с мячом;  – навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;  – умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. | | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Январь | Повторить:  – упражнения на равновесие на гимнастической стенке;  – прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед | | | | |
| **Целевые ориентиры деятельности** | | | | |
| Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений *(физическое развитие)*;проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни  в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни *(физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал,  с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо | | | |
| **Общераз- вивающие упражнения** | 1. Отведение локтей назад (рывки 2–3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью.  2. Сед из положения, лежа на спине (закрепив ноги), возвращение в исходное положение.  3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разно- именной).  4. Сохранение равновесия, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Январь | 2-я часть  **Основные движения** | 1. Метание мешочков  в вертикальную цель  с расстояния 3 м.  2. Подлезание под палку  (40 см).  3. Перешагивание через шнур (40 см).  4. Ползание по скамейке  с мешочком на спине.  5. Отбивание мяча правой и левой руками  в движении.  6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.  7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками | 1. Прыжки на мат с места  (толчком двух ног).  2. Прыжки с разбега  (3 шага).  3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.  4. Переползание по скамейке с мешочком на спине,  с чередованием, с подлезанием в обруч | 1. Метание набивного  мяча двумя руками  из-за головы.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.  4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  5. Ходьба по канату боком приставными шагами  с мешочком на голове | *Игровые упражнения:*  1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист».  2. «Догони пару».  3. «Снайперы» (кегли,  мячи).  4. «Точный пас».  5. «Мороз – красный нос».  6. «Жмурки».  7. «Платочек».  *Эстафеты:*  1. «Ловкий хоккеист».  2. «Пронеси – не урони».  3. «Пробеги – не задень».  4. «Мяч водящему».  5. «Воевода с мячом» |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Кто скорее доберется  до флажка?», «Что  изменилось?» | «Ловишки с ленточкой» | «Горшки», «Волк во рву» | «Гусеница» |
|  |  |  |  |  |  |
| Февраль | **Занятия 1–2** | | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | | |
| Упражнять:  – в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;  – прыжках и бросании малого мяча; | | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Февраль | – ходьбе и беге с изменением направления;  – ползании по гимнастической скамейке;  – ходьбе и беге между предметами;  – пролезании между рейками;  – перебрасывании мяча друг другу.  Формировать умение:  – ловить мяч двумя руками;  – ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.  Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.  Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель | | | | |
| **Целевые ориентиры деятельности** | | | | |
| Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны  по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе  и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками *(физическое развитие)*; сохраняют равновесие и правильную осанку*,* участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения *(речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную.  Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Февраль | **Общераз- вивающие упражнения** | 1. Круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).  2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене.  3. Свободные махи ногами вперед-назад, держась за опору.  4. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой ноге | | | |
| 2-я часть  **Основные движения** | 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  3. Бросание мяча вверх  и ловля его двумя руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.  5. Бросание мяча с про- изведением хлопка.  6. Прыжки через скакалку  с промежуточным под- скоком.  7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров | 1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).  2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.  3. Ползание по скамейке  с мешочком на спине.  4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).  5. Ползание на животе с подтягиванием двумя  руками за край скамейки.  6. Пролезание в обруч,  не касаясь верхнего края обруча | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).  2. Пролезание в обруч  (3 шт.) поочередно прямо и боком.  3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.  4. Лазание по гимнастической стенке.  5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | *Игровые упражнения:*  1. «Пробеги – не задень».  2. «По местам».  3. «Мяч водящему».  4. «Пожарные на уче- ниях».  5. «Ловишки с мячом».  *Эстафеты:*  1. Прыжковая эстафета  со скамейкой.  2. «Дни недели».  3. «Мяч от пола».  4. «Через тоннель».  5. «Больная птица».  6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом  по порядку) |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Не попадись», «Эхо» | «Ловишка, лови ленту» | «Охотники и звери»,  «Кто ушел?» |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Март | **Занятия 1–2** | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | |
| Закреплять:  – навыки ходьбы и бега в чередовании;  – перестроение в колонну по одному и по два в движении;  – лазание по гимнастической стенке.  Упражнять:  – в сохранении равновесия;  – энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;  – беге до 3 мин;  – ведении мяча ногой.  Развивать:  – координацию движений в упражнениях с мячом;  – ориентировку в пространстве;  – глазомер и точность попадания при метании.  Формировать умение вращать обруч на руке и на полу | | | |
| **Целевые ориентиры деятельности** | | | |
| Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве *(познавательное развитие, физическое развитие)*; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека *(речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие)* | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Март | **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз – два – три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой» | | | |
| **Общераз- вивающие**  **упражнения** | 1. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.  2. Поочередные поднятия ноги, согнутой в колене.  3. Касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разно- именной).  4. Общеразвивающие упражнения, стоя на правой ноге | | | |
| 2-я часть  **Основные движения** | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева;  поочередно на правой  и левой ноге.  3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом  кругом | 1. Прыжки в длину с места.  2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.  3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях  и коленях.  4. Пролезание под шнур  (высота 40 см), не касаясь руками пола.  5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом  с мешочком на голове,  руки на поясе | 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки  (2 команды).  2. Пролезание в обруч  в парах.  3. Прокатывание обручей друг другу.  4. Вращение обруча  на кисти руки.  5. Вращение обруча  на полу.  6. Лазание по гимнасти- ческой стенке изученным способом | *Игровые упражнения:*  1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).  2. «Ведение мяча»  (футбол).  3. «Мяч о стенку».  4. «Быстро по местам».  5. «Тяни в круг».  *Эстафеты:*  1. «Пингвины».  2. «Пробеги – не сбей».  3. Волейбол с большим  мячом.  4. «Мишень – корзинка».  5. «Ловкие ребята»  (спрыгивание; продви- |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Март | 3-я часть  **Подвижные игры** | «Кто быстрее доберется  до флажка?», «Эхо» | «Горелки», «Придумай  фигуру» | «Жмурки», «Стоп» | жение по наклонной  лестнице; по скамейке  на четвереньках) |
| Апрель | **Занятия 1–2** | | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | | |
| Учить:  – ходьбе парами по ограниченной площади опоры;  – ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка».  Закреплять:  – ходьбу с изменением направления;  – бег с высоким подниманием бедра;  – навык ведения мяча в прямом направлении;  – лазание по гимнастической скамейке;  – метание в вертикальную цель;  – ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;  – лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  Повторить:  – прыжки с продвижением вперед;  – ходьба и бег с ускорением и замедлением;  – ползание по гимнастической скамейке;  – упражнения на сохранение равновесия;  – прыжки через короткую скакалку;  – ходьба по канату с сохранением равновесия.  Совершенствовать прыжки в длину с разбега | | | | |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Апрель | **Целевые ориентиры деятельности** | | | | |
| Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения *(художественно-эстетическое развитие, физическое развитие)*; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках *(речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз – два» | | | |
| **Общераз- вивающие упражнения** | 1. Вращение обруча обеими кистями рук.  2. Прогибания, лежа на животе.  3. Захват ступнями ног палки посередине и повороты ее на полу.  4. Сохранение равновесия, стоя на скамейке | | | |
| 2-я часть  **Основные движения** | 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.  2. Прыжки на двух ногах  по прямой с мешочком,  зажатым между коленей. | 1. Прыжки через скамейку  с одной ноги на другую;  на двух ногах.  2. Ведение мяча правой  и левой руками и забра- | 1. Ходьба с выполнением заданий руками.  2. Метание мешочка  в вертикальную цель  правой и левой руками | *Игровые упражнения:*  1. «Кто быстрее соберется?».  2. «Перебрось – поймай».  3. «Передал – садись». |

*подготовительная группа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Апрель |  | 3. Метание мешочков  в горизонтальную цель.  4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине  разойтись.  5. Метание набивного  мяча двумя руками  из-за головы | сывание его в корзину.  3. Ведение мяча между предметами.  4. Прыжки через скамейку  с продвижением вперед.  5. Прыжки в длину  с разбега | от плеча (4 м).  3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».  4. Прыжки через скакалку произвольным способом.  5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  6. Ходьба боком приставным шагом по канату.  7. Прыжки в длину  с разбега | 4. «Дни недели».  *Эстафеты:*  1. Бег со скакалкой.  2. «Рыбак и рыбаки».  3. «Мяч через сетку».  4. «Быстро разложи – быстро собери».  5. «Мышеловка».  6. «Ловишки с ленточкой» |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Ловля обезьян»,  «Пройди – не задень» | «Прыгни – присядь», «Стоп» | «Охотники и утки» |
| Май | **Занятия 1–2** | | **Занятия 3–4** | **Занятия 5–6** | **Занятия 7–8** |
| **Задачи** | | | | |
| Развивать умение:  – бегать на скорость;  – бегать со средней скоростью до 100 м.  Упражнять:  – в прыжках в длину с разбега;  – перебрасывании мяча в шеренгах;  – равновесии в прыжках;  – забрасывании мяча в корзину двумя руками. | | | | |

*подготовительная группа.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Май | Закреплять:  – упражнение «Крокодил»;  – прыжки через скакалку;  – ведение мяча | | | | |
| **Целевые ориентиры деятельности** | | | | |
| Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта *(художественно-эстетическое развитие, физическое развитие)*; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(физическое развитие, социально-коммуникативное развитие)* | | | | |
| **Виды детской деятельности** | | | | |
| 1-я часть  **Вводная** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения | | | |
| **Общераз- вивающие упражнения** | 1. Разведение и сведение пальцев, поочередное соединение всех пальцев с большим.  2. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).  3. Одновременное поднятие ног из положения лежа на спине, стараясь коснуться лежащего за головой  предмета.  4. Сохранение равновесия стоя, закрыв глаза | | | |
| 2-я часть  **Основные движения** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом  в руках; на каждый шаг – передача мяча перед  собой и за спину. | 1. Бег на скорость (30 м).  2. Прыжки в длину  с разбега.  3. Перебрасывание мяча  в шеренгах двумя руками | 1. Прыжки через скакалку.  2. Подвижная игра «Пере- дача мяча в колонне».  3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. | *Игровые упражнения:*  1. «Крокодил».  2. Прыжки разными  способами через  скакалку. |

*подготовительная группа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Май |  | 2. Прыжки в длину  с разбега.  3. Метание набивного  мяча.  4. Ходьба по гимнасти- ческой скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг | из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками  от груди.  4. Ведение мяча ногой  по прямой | 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.  5. Переползание на двух руках – «Крокодил» | 3. «Кто выше прыгнет?»  (в высоту).  4. «Мяч водящему».  *Эстафеты:*  1. «Кто быстрее?» (бег).  2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).  3. «Ловкие футболисты».  4. Комбинированная  эстафета: ползание  по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.  5. «Кто дальше прыгнет?» |
| 3-я часть  **Подвижные игры** | «Мышеловка» | «Лодочники и пассажиры»,  «Запрещенное движение» | «Прыгни – присядь» |

**4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

**4.1. Краткая презентация программы.**

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно – речевому развитию детей №19 «Золотой петушок» станицы Незлобной» (далее - Программа) является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в каждом возрастном периоде и обеспечивающую достижение воспитанниками физической и психологической готовности к школе. Обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Содержание Программы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) и учитывает соответствующую примерную образовательную программу дошкольного образования (ст.6 Закона «Об образовании в Российской Федерации») - Примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

**Цель освоения программы**: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

З**адачи:**

**Оздоровительные:**

охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:**

формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств;

овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное,

нравственное, эстетическое, трудовое.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

**Программа состоит из двух частей:**

**Обязательная часть**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Отражает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов. Ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательный процесс, и направлена на поддержку областей основной части программы**

**Обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе, а именно: необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им основных общеобразовательных программ начального общего образования**

Обязательная часть Программы реализуется в содержании образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях, с учётом Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений реализуется посредством парциальных программ:

- Программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко, Издательство: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999;

- Программа «Физическое развитие и здоровье 3-8 лет» Л.В.Яковлева, Издательство: ВЛАДОС, 2003.

Материально-техническое оснащение ДОУ соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, соответствует правилам пожарной безопасности и способствует качественной реализации Программы.