

ИОМС Управление образования Островского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Радуга» комбинированного вида  
Муниципального образования «Островский район»  
ул. Пригородная, д. 8а, г. Остров, Псковская обл., 181350  
тел. (81152) 2-58-30

Принят на педагогическом совете

Прокол от 13.09.2019 г. №1

Утверждаю:

И.о.заведующего МБДОУ д/с «Радуга»

Приказ №54 от 13.09.2019 г.

Алексеева С.В.



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию детей 3-7 лет

составлена в соответствии с Основной образовательной программой  
дошкольного образования МБДОУ детский сад «Радуга»,  
федеральным государственным образовательным стандартам,  
с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного  
образования

срок реализации программы (2019 – 2020 уч. г)

Разработчик: Алексеева Н. В.  
руководитель физического воспитания в.к.к.

2019 г.

г. Остров

## Содержание:

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая основа .....	3
1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт .....	3
1.4. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.5. Принципы к формированию Программы.....	8
1.6. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.....	9
1.7. Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры...	12

### II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста	
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет.....	15
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет .....	18
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет .....	22
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет .....	26
2.2. Промежуточные планируемые результаты .....	31
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	34
2.4. Коррекционная работа .....	37
2.5. Взаимодействие с родителями.....	39
2.6. Взаимодействие с педагогами и медицинским персоналом.....	42

### III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение.....	44
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....	45
3.3. Формы и методы оздоровления детей. ....	46
3.4. Циклограмма распределения рабочего времени.....	47
3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.....	49
3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.....	51
3.7. Физкультурно- досуговые мероприятия .....	57
3.8. Перспективное планирование организованной образовательной деятельности .....	62
3.9. Методическое обеспечение .....	78

## **I. Целевой раздел:**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

### **1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Рабочая программа (далее – рабочая программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155).
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014).
- Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г.№26.
- Уставом МБДОУ детский сад «Радуга» комбинированного вида.
- Основной образовательной программы МБДОУ детский сад «Радуга» комбинированного вида.

Рабочая программа разработана на период 2019-2020 учебного года (с 01.09.2019 по 31.05.2020 года).

### **1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт**

***Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:***

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

### **1.4. Цели и задачи реализации программы**

***Цель программы:***

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

***Задачи программы***

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие физических качеств- скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей- овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- развитие интереса к спорту, расширение представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

***Конкретизация задач по возрастам:***

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

***3-4 года***

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### ***4-5 лет***

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека, и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

#### ***5-6 лет***

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

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

#### ***6-7 лет***

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

#### ***Развитие физических качеств:***

##### ***3-4 года***

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

##### ***4-5 лет***

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

### ***5-6 лет***

Учить 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.

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

Учить 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.

### ***6-7 лет***

Учить 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.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

## ***Накопление и обогащение двигательного опыта***

### ***(овладение основными движениями):***

#### ***3-4 года***

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазить по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

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

Учить 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.

#### ***4-5 лет***

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазить по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

### ***5-6 лет***

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### ***6-7 лет***

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

### ***3-4 года***

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **4-5 лет**

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

#### **5-6 лет**

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

#### **6-7 лет**

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

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### **1.5. Принципы к формированию Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально- нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, **принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

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

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

**Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **1.6. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период 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 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3-4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, 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 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени- это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. 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;
- бегаёт 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 ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе организованной образовательной деятельности по физической культуре.

Причем, в каждом возрастном периоде организованная образовательная деятельность имеет разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам 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 организованной образовательной деятельности:

- 1.Организованная образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Организованная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- 3.Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- 4.Сюжетно-игровая организованная образовательная деятельность.

### **1.7. Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры**

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 со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **К концу года дети 3-4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см в длину.

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

Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

### **К концу года дети 4-5 лет могут:**

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.

Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

**К концу года дети 5-6 лет могут:**

Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.

Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см, прыгать через скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

**К концу года дети 6-7 лет могут:**

Выполнять правильно все основные виды движений.

Прыгать в длину с места не менее 100 см, с разбега 10 см, в высоту 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку.

Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м, владеть школой мяча.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.

Сохранять правильную осанку.

Активно участвовать в играх с элементами спорта.

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.***

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста**

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

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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:

развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;

формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

развитие умения 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;

закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

обучение хвату за перекладину во время лазанья;

закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами.

Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной 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, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**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 (расстояние 1-1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; Прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## **3. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

#### **4. Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

Содержание образовательной области „Физическая культура" 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***

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие

Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения 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), враспынную. 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 верёвке (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 (поочерёдно 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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта 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 поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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 циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно,

поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов 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.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

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

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору».

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

Содержание образовательной области „Физическая культура" 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***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазить по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

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

Закрепление умений 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.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных 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, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке

(высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд, 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.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжатие пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные

руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **4. Спортивные игры**

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

### **5. Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

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

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберётся 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.

#### **2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет**

Содержание образовательной области „Физическая культура" 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***

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения 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.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

#### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### *Примерный перечень основных движений, спортивных 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 (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, 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 вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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, шеренге, 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 и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2-3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускание и повороты головы в стороны. 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. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперед на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперед, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперед - назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из

исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### **4. Спортивные игры**

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4-5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### **5. Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во ров».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые 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.

## **2.2. Промежуточные планируемые результаты**

### **3-4 года:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- 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;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **4- 5 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200-240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазить по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

#### **5 - 6 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- 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;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- 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 лазить по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- 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;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

### **6 - 7 лет:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни

человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- 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 4-5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

## *Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»*

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

### **Формы организации двигательной деятельности**

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

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

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

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных

праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

### **Способы работы в образовательной области «Физическое развитие»**

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

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

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

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

### **Методы и приемы обучения**

#### **Наглядные:**

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

#### **Словесные:**

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

#### **Практические:**

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

### **Средства физического развития и оздоровления детей:**

**Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.),

которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм; ***Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

***Физические упражнения***, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов ООД по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

#### **2.4. Коррекционная работа**

Основная цель- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц

спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) - комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК - улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

## **2.5. Взаимодействие с родителями**

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

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

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

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

**Цель работы руководителя физического воспитания с родителями-** консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Формы работы с родителями**

<b>название</b>	<b>задачи</b>	<b>результат</b>
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительское собрание	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре</li> </ul>
Изготовление наглядного материала и атрибутов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами</li> </ul>

	<p>атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности</li> </ul>	<p>использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей</p>
<p>Оформление фотовыставок, выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников</li> </ul>
<p>Дни и недели открытых дверей, конкурсы, совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов, консультации, совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или</p>

## **2.6. Взаимодействие с педагогами и медицинским персоналом**

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

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

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

- Физическое состояние детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.

- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

### **Взаимодействие с воспитателями**

Руководитель физического воспитания должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

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

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

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

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

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

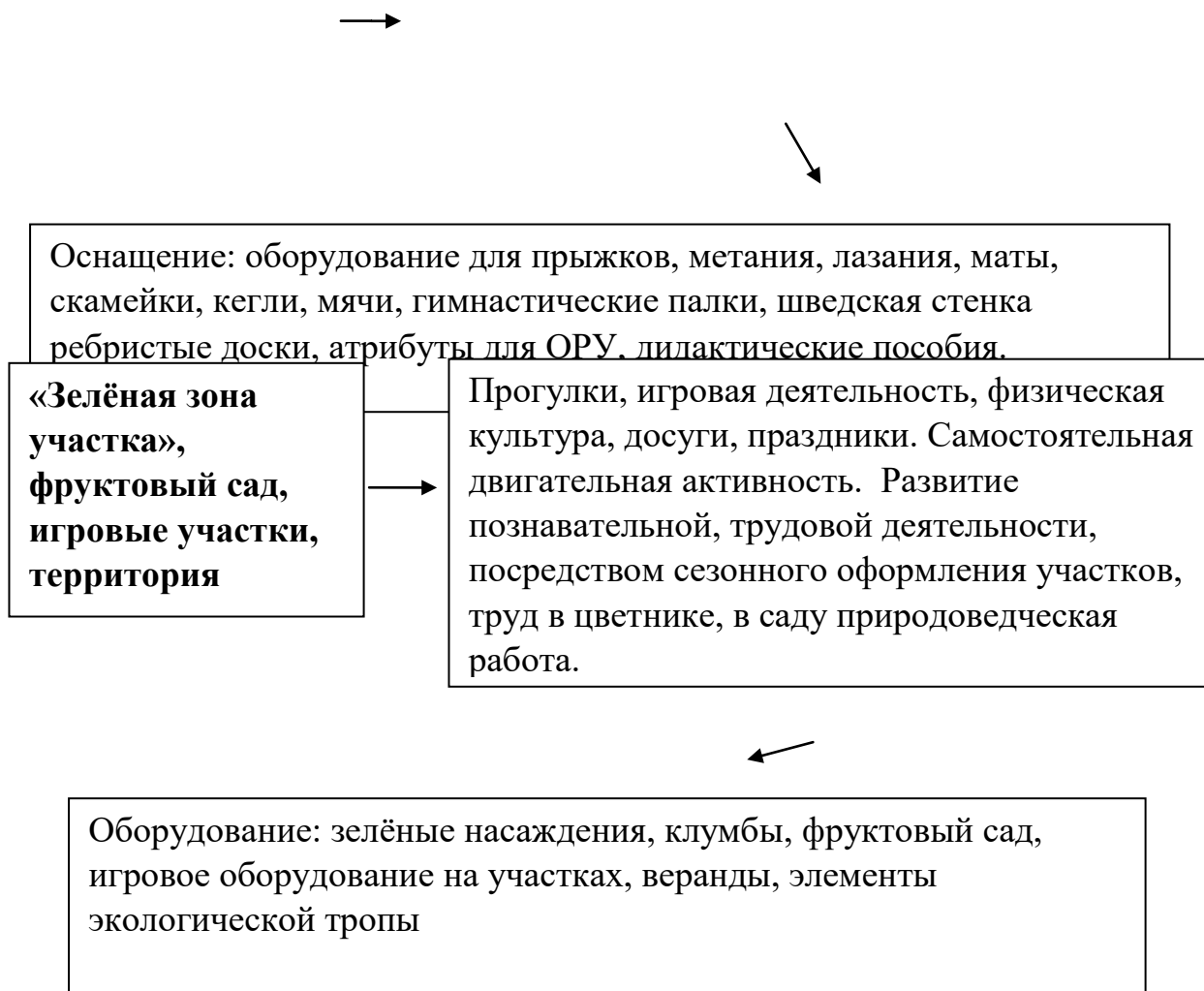
### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Гантели пластмассовые	40
2	Доска гладкая	2
3	Доска с ребристой поверхностью	1
4	Дорожка	2
5	Дуга большая	2
6	Дуга малая	2
7	Канат гладкий	1
8	Кегли	20
9	Контейнер для хранения мячей передвижной	1
10	Кубики маленькие	30
11	Лента короткая	20
12	Лестница верёвочная	1
13	Лестница деревянная	2
14	Мат гимнастический	2
15	Мешочек с песком малый	25
16	Мишень навесная	1
17	Мячи большие	5
18	Мячи средние	23
19	Мячи малые	25
20	Обруч малый	20
21	Палка гимнастическая короткая	20
22	Скакалка короткая	24
23	Скамейка гимнастическая деревянная	2
24	Стенка гимнастическая	2 пролёта
25	Шнур короткий плетёный	25
26	Шнур длинный	1
27	Флажки	50

**Физкультурный зал** (совмещены с музыкальным)

Развитие и коррекция физического здоровья детей, проведение спортивных мероприятий



### 3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

**Цель:** удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

<i>№</i>	<i>Специалисты</i>	<i>Содержание работы</i>
1	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей, старший воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2	Руководитель физического воспитания	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.

3	Медицинская сестра	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4	Воспитатель	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей
5	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей
6	Педагог-психолог, учитель-логопед	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

### 3.3. Формы и методы оздоровления детей

1	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим в адаптационный период гибкий режим организация микроклимата определение оптимальной нагрузки
2	Организация двигательного движения	утренняя гимнастика физкультурные занятия подвижные игры профилактическая гимнастика спортивные игры занятия в спортивных кружках прогулки гимнастика после дневного сна музыкально-ритмические занятия оздоровительный бег дозированная ходьба корректирующая гимнастика
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание мытьё рук игры с водой
4	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений сон при открытых фрамугах воздушные

		ванны обеспечение светового режима
5	Активный отдых	развлечения праздники дни здоровья физкультурные досуги
6	Музыкальная терапия	музыкальное сопровождение режимных моментов музыкально-театральная деятельность хоровое пение
7	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний коррекция поведения релаксация
8	закаливание	ходьба босиком массаж дыхательная гимнастика обширное умывание
9		курс лекций и бесед спецзанятия периодическая печать

### 3.4. Циклограмма распределения рабочего времени

Дни недели	Часы работы. Содержание
Понедельник Радуга	8.00 - 8.30 - работа с документацией 8.30 - 9.00 - проветривание, консультации для родителей, подготовка к ООД 9.00 - 9.15 - младшая группа 9.30 - 9.50 - средняя группа 10.00 - 10.25 - старшая группа 10.30 - 11.00 - подготовительная группа 11.00 - 11.30 - индивидуальная работа с детьми 11.30 - 12.00 - уборка оборудования после занятий, проветривание, консультации для педагогов, влажная уборка оборудования

<p><b>Вторник</b> Д/с №5</p>	<p>15.00 - 15.30- проветривание, консультации для педагогов, подготовка к ООД  15.30 - 16.00 - логопедическая группа  16.10 - 16.40 - подготовительная группа  16.40 - 17.00 - уборка оборудования после занятий, проветривание, влажная уборка оборудования, консультации</p>
<p><b>Среда</b> Радуга</p>	<p>8.00 - 8.30 - работа с документацией  8.30 - 9.00 - проветривание, консультации для родителей, подготовка к ООД  9.00 - 9.15 - младшая группа  9.30 - 9.50 - средняя группа  10.00 - 10.25 - старшая группа  10.30 - 11.00 - подготовительная группа  11.00 - 11.30 - индивидуальная работа с детьми  11.30 - 12.00 - уборка оборудования после занятий, проветривание, консультации для педагогов, влажная уборка оборудования</p>
<p><b>Четверг</b></p>	<p>Работа с литературой, подбор музыкального и спортивного материала для ООД, написание планов, картотек, ведение мониторинга качества оздоровительной работы, ремонт и изготовление пособий</p>
<p><b>Пятница</b> Д/с №5</p>	<p>15.00 - 15.30- проветривание, консультации для педагогов, подготовка к ООД  15.30 - 16.00 - логопедическая группа  16.10 - 16.40 - подготовительная группа  16.40 - 17.00 - уборка оборудования после занятий, проветривание, влажная уборка оборудования, консультации</p>

### 3.5. Физкультурно-оздоровительная работа

Структура ООД в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице. Различные формы и методы проведения ООД 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 ООД:*

- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

*Из них вводная часть:*

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

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

- 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):

- 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа,
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

### **Структура ООД на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При составлении конспектов учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

### **Двигательная деятельность**

№	мероприятия	группа	периодичность	ответственный
1	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	воспитатели
2	ООД	все	3 раза в неделю	Руководитель

			(2- в зале, 1- на улице)	физического воспитания, воспитатели
3	Подвижные игры	все	2 раза в день	воспитатели
4	Гимнастика после сна	все	ежедневно	воспитатели
5	Спортивные упражнения	все	2 раза в неделю	воспитатели
6	Спортивные игры	Старшая подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели
7	Физкультурные досуги	все	1 раз в месяц	Руководитель физического воспитания
8	Физкультурные праздники	все	2 раза в год	Руководитель физического воспитания, Музыкальный руководитель, воспитатели
9	День здоровья	все	2 раза в год	Руководитель физического воспитания, Музыкальный руководитель, воспитатели
10	Динамические паузы	все	ежедневно	Руководитель физического воспитания, Музыкальный руководитель, воспитатели

### ***Профилактические мероприятия***

1	витаминотерапия	все	2 раза в год	медсестра
2	профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания,	все группы	неблагоприятные периоды (осень-весна), возникновения	медсестра

	работа с родителями)		инфекции	
3	кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	воспитатели
4	самомассаж	все	3 раза в неделю	Руководитель физического воспитания, воспитатели
5	гимнастика для глаз	все	В течение года	Руководитель физического воспитания, воспитатели
6	массаж стоп	все	3 раза в неделю	Руководитель физического воспитания, воспитатели

### *Закаливание*

1	Ходьба босиком	После сна	После сна	Воспитатели, младшие воспитатели
2	Облегченная одежда детей	все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### **3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

<b>Направления развития</b>	<b>Диагностические методики</b>
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных

	навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»
--	---

## Показатели физической подготовленности детей

### Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	86 и выше	85 - 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 - 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 - 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 - 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 - 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 - 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 - 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 - 99	98 - 84

### Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое

взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.  
Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3- 11.1	11.2- 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5- 11. 2	11.3- 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9- 9.5	9.6- 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0- 9.8	9.9- 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0- 8.9	9.0- 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7- 8.9	9.0- 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6- 8.1	8.2- 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7- 8.2	8.3- 8.8

### **Выносливость**

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
---------	-----	---------	---------	--------

5 лет	мальчики девочки	25.0 и выше	25.1- 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3- 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7- 37.3	33.8 - 41.2

## **Гибкость**

### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	8 и выше	7- 1	0- 2
	девочки	10 и выше	9- 3	2- 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8- 2	1- 2
	девочки	11 и выше	10- 4	3- 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9- 3	2- 0
	девочки	13 и выше	12- 5	4- 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10- 4	3- 1
	девочки	15 и выше	14- 6	5- 3

## **Ловкость**

### Челночный бег 3×10

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0- 12.5	12.6- 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2- 12.7	12.8- 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3- 11.7	11.8- 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5- 12.2	12.3- 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7- 11.3	11.4- 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9- 11.6	11.7- 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1- 10.9	11.0- 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3- 11.1	11.2- 11.6

### Сила

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

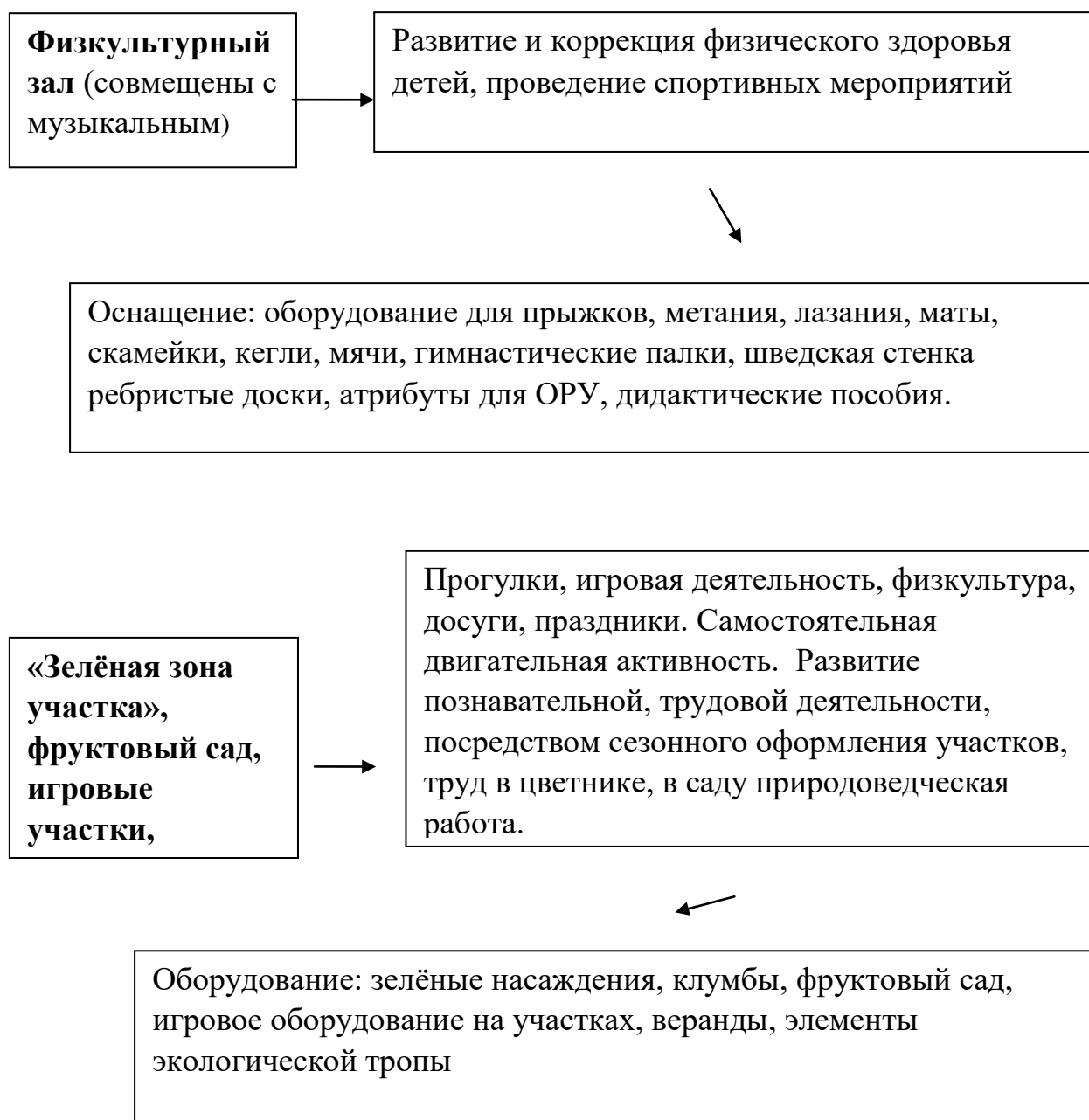
**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04- 1.65	1.64- 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89- 1.55	1.54- 1.10
	мальчики	2.60 и выше	2.59- 2.10	2.09- 1.65

5 лет	девочки	2.30 и выше	2.29- 1.99	1.80- 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39- 2.60	2.59- 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99- 2.30	2.29- 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99- 3.01	3.00- 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49- 2.60	2.59- 2.20



**3.7. 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.

**Календарно-тематическое планирование спортивных мероприятий на 2019- 2020 учебный год**

месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	<p>«Курочка с цыплятами»  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно - эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом.</p>	<p>«Веселый мяч»  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом.</p>	<p>«Веселый стадион»  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>	<p>«Спортландия»  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p>

<b>октябрь</b>	<p><b>«Вышли зайцы в огород»</b>  <b>Цель:</b>  Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту.  Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки.  Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Путешествие в осенний лес»</b>  <b>Цель:</b>  Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение.  Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.  Развивать физические качества (силу, ловкость, смелость, гибкость).  Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Осенний стадион»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений.  Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием.  Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>	<p><b>«Осенние гуляния»</b>  <b>Цель:</b> Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями.  Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать.</p>
<b>ноябрь</b>	<p><b>«Колобок»</b>  <b>Цель:</b> Вызвать положительный эмоциональный отклик. Дать родителям возможность увидеть возможности и способности ребенка. Дать возможность родителям и детям заниматься совместно физкультурой.</p>	<p><b>«Как звери готовятся к зиме»</b>  <b>Цель:</b>  Продолжать знакомить детей с окружающим миром.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.  Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Сказочные эстафеты»</b>  <b>Цель:</b> Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, упражнять в равновесии, беге прыжках.  Развивать быстроту, ловкость, смелость.  Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>	<p><b>«Веселые старты»</b>  <b>Цель:</b>  Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма.  Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость.  Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.</p>

<b>декабрь</b>	<p><b>«В гости к медвежатам - зима»</b>  <b>Цель:</b>  Продолжать знакомить детей с природными явлениями;  воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.  Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Зимние забавы»</b>  <b>Цель:</b>  Расширять знания детей об окружающем мире.  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.  Доставить детям чувства радости.</p>	<p><b>«Зимний стадион-Поиграй-ка»</b>  <b>Цель:</b>  Формировать двигательные умения, навыки.  Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость).  Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Спортивный город»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость.  Воспитывать доброжелательность.</p>
<b>январь</b>	<p><b>«Встреча со Снеговиком»</b>  <b>Цель:</b>  Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках.  Закреплять знания детей в названии и определении времен года.  Развивать внимание.  Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Путешествие в зимний лес»</b>  <b>Цель:</b>  Совершенствовать навыки ходьбы и бега.  Упражнять в ползании.  Продолжать знакомить с зимними явлениями природы.  Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь.</p>	<p><b>«Чем зимою нам заняться?»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях.  Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов.  Формировать умение создавать образ в движении.  Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им</p>	<p><b>«Страна зимних игр и развлечений»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить знания детей о зимних видах спорта.  Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений.  Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений.  Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.</p>

<b>февраль</b>	<p><b>«Летчики»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков.</p>	<p><b>«Хочется мальчишкам в армии служить!»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p>	<p><b>«Будем в армии служить!»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.</p>	<p><b>«Слава армии Российской!»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>
<b>март</b>	<p><b>«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»</b>  <b>Цель:</b> Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p><b>«Федорино горе»</b>  <b>Цель:</b> Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, спрыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставкой предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Весенние старты»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>	<p><b>«Юные олимпийцы»</b>  <b>Цель:</b> Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявлять спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.</p>

<b>апрель</b>	<p><b>«Мы растем здоровыми!»</b>  <b>Цель:</b> Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>	<p><b>«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!»</b>  <b>Цель:</b> Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Ловкие, сильные, смелые!»</b>  <b>Цель:</b> Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«В здоровом теле - здоровый дух!»</b>  <b>Цель:</b> Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Доставить детям чувство радости.</p>
---------------	--	---	--	--

<b>май</b>	<p><b>«Веселые лягушки»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений.          Упражнять в ходьбе, беге, прыжках.          Развивать ориентировку в пространстве</p>	<p><b>«Веселый обруч»</b>  <b>Цель:</b> Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений;          развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем;          повторить игровые упражнения с бегом, прыжками;          воспитывать смелость, находчивость</p>	<p><b>«Зеленая страна»</b>  <b>Цель:</b> Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании.          Воспитывать любовь к природе.          Доставить детям чувство радости.</p>	<p><b>«Джунгли зовут!»</b>  <b>Цель:</b> Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость.          Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>
------------	---	---	--	---

### 3.8. Перспективное планирование организованной образовательной деятельности (см приложение к программе)

#### Младшая группа

##### Задачи на Сентябрь

###### Образовательные:

Развивать ориентировку в пространстве.

Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.

Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.

Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

###### Развивающие:

Развивать ловкость, силу.

###### Воспитательные:

Воспитывать уважение друг к другу.

##### Задачи на Октябрь

###### Образовательные:

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.

Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

Упражнять в ползании.

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

#### **Развивающие:**

Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

#### **Воспитательные:**

Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками.

#### **Задачи на Ноябрь**

##### **Образовательные:**

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.

Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.

Упражнять в ползании.

Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.

##### **Развивающие:**

Развивать координацию движений и глазомер.

Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.

Развивать внимание.

##### **Воспитательные:**

Учить работать в команде.

#### **Задачи на Декабрь**

##### **Образовательные:**

Упражнять ходьбе и беге в рассыпную, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.

Упражнять в прыжках со скамейки приземлением на полусогнутые ноги.

Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.

Упражнять в ползании.

##### **Развивающие:**

Развивать ловкость.

Развивать координацию движений и глазомер

Развивать внимание.

##### **Воспитательные:**

Учить работать в команде.

#### **Задачи на Январь**

**Образовательные:**

Повторить ходьбу с выполнением задания.

Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.

Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.

**Развивающие:**

Развивать ловкость.

Развивать координацию движений и глазомер.

Развивать внимание.

**Воспитательные:**

Воспитывать любовь к спорту.

**Задачи на Февраль****Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с выполнением заданий, переменным шагом, в рассыпную.

Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.

Повторить прыжки с продвижением вперед, прыжках с высоты в мягком приземлении на полусогнутые ноги.

Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.

Разучить бросание мяча через шнур.

**Развивающие:**

Развивать ловкость, силу.

Развивать координацию движений и глазомер.

Развивать внимание.

**Воспитательные:**

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю.

**Задачи на Март****Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную.

Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.

Повторить прыжки между предметами, в длину.

Повторить ползание на повышенной опоре.

Разучить бросание мяча через шнур.

Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.

**Развивающие:**

Развивать ловкость при прокатывании мяча.

Развивать координацию движений и глазомер.

Развивать умение действовать по **сигналу воспитателя.**

**Развивать внимание.**

**Воспитательные:**

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу и целеустремленность при выполнении физических упражнений.

### **Задачи на Апрель**

#### **Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры.

Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.

#### **Развивающие:**

Развивать ловкость при прокатывании мяча.

Развивать координацию движений и глазомер.

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.

Развивать внимание.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

### **Задачи на Май**

#### **Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, между предметами; по сигналу воспитателя.

Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры.

Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги.

Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке.

#### **Развивающие:**

Развивать ловкость при прокатывании мяча.

Развивать координацию движений и глазомер.

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.

Развивать внимание.

Развивать ориентировку в пространстве при беге в рассыпную.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, учить работать в команде.

## **Средняя группа**

### **Задачи на Сентябрь**

#### **Образовательные:**

Учить сохранять устойчивое равновесие.

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.

**Развивающие:**

Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**Задачи на Октябрь**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.

**Развивающие:**

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать точность направления движения.

**Воспитательные:**

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

**Задачи на Ноябрь**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления.

Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги.

Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками.

Закреплять ползание на четвереньках, на животе.

**Развивающие:**

Развивать силу, ловкость, выносливость.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Задачи на Декабрь**

**Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге.

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.  
Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.  
Упражнять в перебрасывании мяча дуг другу.  
Повторить ползание на четвереньках.  
Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке.  
Повторить упражнения на равновесие.

**Развивающие:**

Развивать выносливость.  
Ловкость.  
Координацию и глазомер.

**Воспитательные:**

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Задачи на Январь**

**Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего.  
Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.  
Повторить упражнения в прыжках.  
Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.  
Повторить ползание на четвереньках.  
Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол.  
Повторить упражнения на равновесие.

**Развивающие:**

Развивать силу.  
Ловкость.  
Координацию и глазомер.

**Воспитательные:**

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

**Задачи на Февраль**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в врассыпную между предметами, с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.  
Упражнять в равновесии.  
Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч.  
Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками.  
закрепить навык ползания на четвереньках.

**Развивающие:**

Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

**Задачи на Март****Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную,

с выполнением заданий по команде воспитателя.

Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.

Упражнять в бросании мячей через сетку.

Упражнять в прокатывании мячей друг другу.

Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони.

**Развивающие:**

Развивать силу, выносливость, ловкость.

**Воспитательные:**

Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

**Задачи на Апрель****Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу,

с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

Повторить задания на равновесие.

Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

**Развивающие:**

Развивать силу, быстроту.

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать координацию движений.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

Приучать помогать взрослым

**Задачи на Май****Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий.

Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре.

Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

Упражнять в прокатывании мяча между кубиками.

Упражнять в лазании на гимнастической стенке.

**Развивающие:**

Развивать силу, быстроту.

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать координацию движений.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

## **Старшая группа**

### **Задачи на Сентябрь**

**Образовательные:**

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

Упражнять в перебрасывании мяча.

Упражнять в ходьбе с изменением темпа.

Учить пролазить через обруч.

Упражнять в ходьбе и беге враспынную и непрерывном беге до 1,5 мин.

**Развивающие:**

Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

### **Задачи на Октябрь**

**Образовательные:**

Учить детей перестроение в две колонны.

Учить ходьбе приставным шагом.

Учить повороты по сигналу воспитателя.

Упражнять в беге с перешагиванием через бруски.

Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два.

**Развивающие:**

Развивать координацию движений и глазомер.

Гибкость.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.

Приучать помогать взрослым.

### **Задачи на Ноябрь**

**Образовательные:**

Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами.

Учить перекидывать малый мяч из одной руки в другую.  
Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  
Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

Упражнять в ползании по скамейке на животе.

Повторить ведение мяча между предметами.

Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках.

Упражнять в подлезании под шнур боком.

Повторить упражнения на равновесие.

#### **Развивающие:**

Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Гибкость.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу.

#### **Задачи на Ноябрь**

##### **Образовательные:**

Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами.

Учить перекидывать малый мяч из одной руки в другую.

Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.

Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

Упражнять в ползании по скамейке на животе.

Повторить ведение мяча между предметами.

Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках.

Упражнять в подлезании под шнур боком.

Повторить упражнения на равновесие.

##### **Развивающие:**

Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Гибкость.

##### **Воспитательные:**

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу.

#### **Задачи на Декабрь**

##### **Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.

Закреплять навык прыжков: на двух ногах, с ноги на ногу.

Упражнять в метании: на дальность, в цель.

Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.

Учить лазанию по гимнастической лестнице.

Закреплять навык передвижения на лыжах.

Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой.

#### **Развивающие:**

Развивать выносливость.

Глазомер.

Ловкость и координацию движений.

Гибкость.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу.

#### **Задачи на Январь**

##### **Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.

Закреплять навык прыжков: с ноги на ногу, с места.

Упражнять в ползании на четвереньках.

Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.

Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.

Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом.

Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.

Продолжать учить спускаться с небольшого склона.

##### **Развивающие:**

Развивать ловкость.

Глазомер.

Гибкость.

Выносливость.

##### **Воспитательные:**

Воспитывать любовь к спорту.

#### **Задачи на Февраль**

##### **Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу.

Упражнять в перепрыгивании через бруски.

Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места.

Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Упражнять в метании снежков на дальность.

Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

**Развивающие:**

Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю.

**Задачи на Март**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и в рассыпную, со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно.

Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега.

Перебрасывании мяча друг другу.

Упражнять в метании мешочков в цель,

В ползании между кеглями.

Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе.

Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Упражнять детей в беге на скорость.

**Развивающие:**

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать быстроту и выносливость.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

**Задачи на Апрель**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость.

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.

Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками.

Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом.

**Развивающие:**

Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Глазомер.

**Воспитательные:**

Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

**Задачи на Май**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону;

одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.

Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями.

Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя.

Упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе.

Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе.

Упражнять детей в беге на скорость.

**Развивающие:**

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать быстроту и выносливость.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ.

## **Подготовительная группа**

### **Задачи на Сентябрь**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу.

Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Повторить прыжки в длину с разбега.

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

**Развивающие:**

Развивать точность, координацию движений.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

**Задачи на Октябрь**

**Образовательные:**

Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.

Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.

Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.

Повторить упражнения в ведении мяча.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.

**Развивающие:**

Развивать ловкость в упражнении с мячом.

Развивать координацию движений.

**Воспитательные:**

Воспитывать в детях любовь к подвижным играм.

**Задачи на Ноябрь**

**Образовательные:**

Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату.

Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.

Упражнять в прыжках через короткую скакалку.

Упражнять в броске мяча друг другу.

Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

Повторить ведение мяча с продвижением вперед.

Упражнять в лазанье под дугу.

Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

Учить переходу с пролёта на пролёт при лазании по гимнастической стенке.

повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

**Развивающие:**

Развивать координацию движений, ловкость, смелость.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.

### **Задачи на Декабрь**

#### **Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.

Упражнять детей в продолжительном беге.

Упражнять на правой и левой ноге.

Упражнять в ползании на животе.

Упражнять в подбрасывании малого мяча.

#### **Развивающие:**

Развивать ловкость и глазомер,

Силу,

Выносливость.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

### **Задачи на Январь**

#### **Образовательные:**

Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук.

Упражнять в прыжках в длину с места.

Упражнять в ползании по скамейке.

Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Учить подъему в гору и спуску с нее.

Закреплять повороты на лыжах.

Упражнять в равновесии.

#### **Развивающие:**

Развивать ловкость

Силу

Выносливость

#### **Воспитательные:**

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой.

### **Задачи на Февраль**

#### **Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание.

Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге.

Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча.

Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой.

Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.

Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.

**Развивающие:**

Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу.

**Задачи на Март**

**Образовательные:**

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге враспынную.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием.

Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.

Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.

**Развивающие:**

Ловкость, быстроту, силу.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений.

Развивать глазомер.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

**Задачи на Апрель**

**Образовательные:**

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.

Повторить бег на скорость.

Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два).

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием.

Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега.

Упражнять в метании мешочков на дальность.

Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом.

**Развивающие:**

Развивать ловкость, быстроту, силу.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений.

Развивать глазомер.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

**Задачи на Май**

**Образовательные:**

Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу.

Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места.

Упражнять в бросании малого мяча о стенку.

Упражнять детей в продолжительном беге.

Упражнять в прыжках через короткую скакалку.

Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

**Развивающие:**

Развивать выносливость.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений.

Развивать глазомер.

Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении.

**Воспитательные:**

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ.

### 3.9. Методическое обеспечение

№	Автор	Наименование
1	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы
2	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Младшая группа - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Старшая группа - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
6	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. - М., 2008.
7	Пензулаева Л.И	Оздоровительная гимнастика для детей 3- 7 лет-М., Мозаика-Синтез, 2010
8	Сулим Е. В.	Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. -М.: ТЦ Сфера, 2017
9	Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2012
10	Соломенникова Н. М.	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет, - Волгоград: Учитель, 2012
11	Железнова Е. Р.	Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет), - Санкт- Петербург: Детство-Пресс, 2017
12	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников. -М.: АРКТИ, 2008
13 14	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011
15	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием

		стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
16	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. - 4-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2008
17	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1981
18	Ковалько В.И.	Азбука физкульминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008
19	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М., 1981.
20	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. - М., 1978.