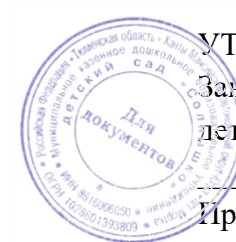


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко»

ПРИНЯТО:  
Педагогический совет  
МКДОУ детский сад «Солнышко»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МКДОУ  
детский сад "Солнышко"  
*О.А. Шихалева* О.А. Шихалева  
Приказ № 170/од  
От «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**образовательная область «Физическое развитие»**  
**детей от 1 года до 7 лет**  
**2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Э.Э. Кондакова  
инструктор по физической  
культуре

Мортка  
2023

## Содержание

| №   | Наименование разделов   | Стр.      |
|---|---|-----------|
| <b>I</b>  | <b>Целевой раздел</b>   | 3         |
| <b>1.</b>   | <b>Пояснительная записка</b>  | 3-5       |
| 1.1.  | Цели и задачи реализации Программы  | 5-13      |
| 1.2.  | Принципы и подходы к формированию Программы   | 13-16     |
| 1.3.  | Особенности образовательной деятельности  | 16-17     |
| 1.4.  | Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста  | 18-22     |
| 1.5.  | Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ  | 22-24     |
| 1.6.  | Цели и задачи реализации программы «Патриотическое воспитание» ФОП  | 24        |
| 1.7.  | <b>Планируемые результаты освоения Программы</b>  | 24-34     |
| 1.8.  | Система оценки результатов освоения программы   | 34-35     |
| <b>II</b>   | <b>Содержательный раздел</b>  | <b>36</b> |
| 2.1.  | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»  | 36        |
| 2.2.  | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | 36-42     |
| 2.3.  | Способы и направления поддержки детской инициативы  | 43-45     |
| 2.4.  | Особенности осуществления программы для детей   | 45-65     |
| 2.5.  | Роль педагога в организации психолого-педагогической деятельности   | 65-66     |
| 2.6.  | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников  | 66-68     |
| 2.7.  | Особенности взаимодействия инструктора с другими специалистами детского сада и социумом   | 69-70     |
| 2.8.  | ФОП ДО примерный перечень основных государственных и народных праздников и развлечений  | 71-73     |
| 2.9.  | Перспективный план спортивных праздников и развлечений  | 73-75     |
| <b>III</b>  | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>   | 76        |
| 3.1.  | Организация предметно-пространственной среды  | 76-78     |
| 3.2.  | Планирование образовательной деятельности   | 79-174    |
| 3.3.  | Методическое обеспечение образовательной области  | 175-176   |
| Приложение 1 Мониторинг физической подготовленности |   | 177-190   |

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с ООП МКДОУ детский сад «Солнышко» в соответствии с ФГОС ДО.

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.

Рабочая учебная программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества образовательного процесса по физическому развитию в детском саду «Солнышко».

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149);

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится 3р в неделю в каждой возрастной группе 2 занятия в зале (1 занятие на свежем воздухе), что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Работа инструктора по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка.

**Программа:** приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;

формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;

овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);

обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);

воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);

воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;

приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

- Основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований,

практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

- Разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательное-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- Строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- Обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:

1) совместную деятельность взрослого и детей,

2) самостоятельную деятельность детей;

- Учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- Направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Программа состоит из трёх разделов:

1) Целевой;

2) Содержательный;

3) Организационный.

### **1.1. Цель и задачи реализации программы**

#### **Цель:**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение *целей* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;

- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Задачи:**

#### *1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

- Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

#### *2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:*

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

#### *3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

**Конкретизация задач по возрастам**

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b><u>Задача</u></b> | Создавать условия для последовательного становления основных движений (бросание, катание, прокатывание, скатывание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) в совместной деятельности взрослого с ребенком;<br>Формировать первоначальный двигательный опыт;<br>Создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации;<br>укреплять здоровье, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, для приобщения к здоровому образу жизни.  |
| <b>1-2 лет</b>       | Формировать умение в ходьбе стайкой в прямом направлении и по дорожке шириной 20–30 см. Подъем на ступеньки и спуск. Перешагивание при помощи педагогического работника и самостоятельно через веревку палку, кубик высотой 5–10 см. Бега за воспитателем и от него, в разных направлениях, к ориентиру в течение 20–30 секунд.<br>Ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров. Подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см). Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.<br>Учить катанию мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см. Прыжки на двух ногах к концу второго года, подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. |
| <b><u>Задача</u></b> | Обогащать двигательный опыт, активизировать двигательную деятельность;<br>способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;<br>Укреплять здоровье детей, формируя культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки.   |
| <b>2-3 года</b>      | Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела правильную осанку.   |
| <b><u>Задача</u></b> | Оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;<br>Развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку   |

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | <p>в пространстве, функцию равновесия;<br/>         Формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;<br/>         Обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;<br/>         активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;<br/>         Закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.</p>  |
| <b>3 – 4 года</b>    | <p>Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;<br/>         Поощрять проявление ловкости в челночном беге;<br/>         Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.</p>   |
| <b><u>Задача</u></b> | <p>Учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;<br/>         Активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;<br/>         поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;<br/>         Формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.</p>  |
| <b>4-5 лет</b>       | <p>Учить прыгать в длину с места не менее 70 см;<br/>         Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;<br/>         Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м</p>   |
| <b><u>Задача</u></b> | <p>Развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);<br/>         обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;<br/>         Развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;<br/>         воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;<br/>         Воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;<br/>         формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;<br/>         Расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.</p> |



|               |   |
|---------------|---|
| 5-6 лет       | <p>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;</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;</p> <p>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.</p>   |
| <b>Задача</b> | <p>Развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;</p> <p>Развивать двигательное творчество;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной активности;</p> <p>Воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;</p> <p>Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок, воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> |
| 6-7 лет       | <p>Учить 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;</p> <p>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;</p> <p>Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;</p> <p>Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;</p> <p>Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.</p>  |
| <b>Задача</b> | <p><b>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</b></p>  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>2-3 года</b>   | <p>Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.</p> <p>Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</p> <p>Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p>   |
| <b>3 – 4 года</b> | <p>Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;</p> <p>Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;</p> <p>Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;</p> <p>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.</p>   |
| <b>4-5 лет</b>    | <p>Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;</p> <p>Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;</p> <p>Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;</p> <p>Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;</p> <p>Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);</p> <p>Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;</p> <p>Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).</p> |
| <b>5-6 лет</b>    | <p>Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</p> <p>Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;</p> <p>Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;</p> <p>Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;</p> <p>Учить кататься на самокате;</p> <p>Учить плавать (произвольно);</p> <p>Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>                          |
| <b>6-7 лет</b>    | <p>Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;</p> <p>Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;</p> <p>Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;</p>  |

|                 |  |
|-----------------|--|
|                 | Способствовать формированию правильной осанки.   |
| <b>Задача</b>   | <b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</b>   |
| <b>2-3 года</b> | <p>Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.</p> <p>Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).</p>  |
| <b>3-4 года</b> | <p>Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;</p> <p>Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;</p> <p>Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;</p> <p>Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);</p> <p>Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> |
| <b>4-5 лет</b>  | <p>Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;</p> <p>Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;</p> <p>Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.</p>  |
| <b>5-6 лет</b>  | <p>Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;</p> <p>Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;</p> <p>Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.</p>   |
| <b>6-7 лет</b>  | <p>Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр</p> <p>Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).</p>   |

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

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

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

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе для детей). Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

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

- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

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

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

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

- развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;
- привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;
- определение новых направлений работы с социальными институтами детства;
- расширение спектра форм работы ДООУ по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДООУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

**5. Предметно-пространственная развивающая среда:**

- организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

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

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

1. Качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);
2. Определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;
3. Основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

### **1.2. Принципы методы и подходы к формированию Программы**

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

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход показывает, что психика ребенка обладает другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Л.В.Выгодского, Ж. Пиаже.

**Возрастной подход (Л.С. Выгодский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже)**

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

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменения структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического 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 ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов выделяются методы физического развития и воспитания, традиционно различаются на три группы методов:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

-иммитация (подражание) ;

-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

-использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы т.д.);

-использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а так же способствовать более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. *К словесным методам* относятся названия инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода и их выполнения указания, распоряжение и вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. *К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное движение вместе с педагогом и самостоятельное выполнение) повторение упражнений с изменениями и без, а так же проведение их в игровой форме

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления относятся:

- *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 воздействие всех органов и систем 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 влияние физических упражнений на организм ребенка;
- *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

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а так же форм организаций физкультурно- оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- НОД (непосредственно образовательная деятельность)
- НОД (в индивидуальной форме)

### 1.3. Особенности образовательной деятельности

#### Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

В Программе даны задачи психолого-педагогической работы, обеспечивающие развитие ребенка в деятельности по пяти основным направлениям.

Таблица 1

| Направление                                   | Содержание   |
|---|--|
| <b>1.«Социально-коммуникативное развитие»</b> | Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. |
| <b>2.«Познавательное развитие»:</b>           | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда   |



|  |  |
|--|--|
|  | взрослых).   |
| 3. «Речевое развитие»                    | Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.   |
| 4. «Художественно-эстетическое развитие» | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |

### Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

#### *Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:*

приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.); воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.); воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов; приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

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

#### **1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. (1-2 года)**

Педагогический работник активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений, выполнении упражнений на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, на прогулке, в подвижных играх с педагогическими работниками и др. Педагогический работник побуждает детей к выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает. Способствует формированию культурно-гигиенических навыков.

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Ходьба за воспитателем стайкой в прямом направлении и по дорожке шириной 20–30 см. Ходьба с помощью педагогического работника вверх по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5–2 м), спуск вниз до конца. Подъем на ступеньки и спуск. Перешагивание при помощи педагогического работника и самостоятельно через веревку палку, кубик высотой 5–10 см.

*Бег* за воспитателем и от него, в разных направлениях, к ориентиру в течение 20–30 секунд.

*Ползание, лазанье.* Ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров. Подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см). Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

*Катание, бросание.* Катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах к концу второго года, подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнение вместе с педагогическим работником упражнений с предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с опорой (стул, скамейка), и на них. Упражнения с поворотами головы влево и вправо, с наклоном туловища вперед и поворотом влево, вправо с поднятием и опусканием рук, ног, из положения стоя, сидя, лежа на спине, животе с переворотами со спины на живот и обратно.

*Подвижные игры.* Педагогический работник организует подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, используя игрушки, ориентиры.

Выполнение игровых упражнений с игрушками на развитие выносливости, скоростных качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Выполнение ребенком при помощи педагогического работника элементарных культурно-гигиенических действий при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), усвоение полезных привычек по примеру и показу взрослого.

*В результате, к концу 2 года жизни,* ребенок начинает овладевать основными движениями (ходьба в разных направлениях, за взрослым, с перешагиванием через предметы, лазанье, бег в разных направлениях и к цели, подпрыгивания, прыжки на месте и с продвижением вперед); уверенно ползает, воспроизводит простые движения по показу взрослого и вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей первой младшей группы (2 – 3 года)***

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)***

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

### ***Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)***

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 - 19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

***Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)***

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение рече произношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10.Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

### **Индивидуальные особенности контингента детей, посещающих физкультурный зал.**

Физкультурные занятия проводятся с воспитанниками пяти возрастных параллелей. Из них:

Вторая группа младшего дошкольного возраста (2-3 года, первый год обучения количественный состав 17 человек )

Группа младшего дошкольного возраста (3-4 года, второй год обучения количественный состав 17 человек)

Группа среднего дошкольного возраста, комбинированная (4-5 лет, третий год обучения, количественный состав 15 человек)

Группа среднего дошкольного возраста (4-5 лет, третий год обучения, количественный состав 26 человек)

Группа старшего дошкольного возраста, комбинированная (5-6 лет, третий год обучения, количественный состав 15 человек)

Группа старшего дошкольного возраста, (5-6 лет, третий год обучения, количественный состав 24 человека

Подготовительная группа (6-7 лет, четвёртый год обучения, количественный состав 21 человек)

Подготовительная группа (6-7 лет, четвёртый год обучения, количественный состав 23 человек)

По результатам стартового обследования физических способностей по разделу образовательной области «Физическая культура» выявлено:

Таблица 2

| Возрастные группы | Уровни развития физических качеств |            |        |
|-------------------|------------------------------------|------------|--------|
|                   | высокий                            | Средний    | Низкий |
| Подготовительная  |                                    | 94%        | 6%     |
| Подготовительная  | 26%                                | 74%        |        |
| Старшая           |                                    | <b>88%</b> | 12%    |
| Старшая           |                                    | <b>88%</b> | 12%    |
| Средняя           |                                    | 100%       |        |
| Вторая младшая    |                                    | 100%       |        |

На основании полученных данных были выявлены положительные результаты освоения детьми образовательной области «Физическое развитие», проблемы, сформулирована предполагаемая работа по всем возрастным параллелям.

### **1.5. Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ.**

В ДОУ существует группа компенсирующей направленности для детей с ОВЗ. Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности детского сада для детей с ОВЗ имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Деятельность инструктора по физической культуре в коррекционных группах направлена на сохранение и укрепление здоровья всех детей и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация его работы предусматривает:

- проведение индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей;
- планирование совместной деятельности воспитанников группы; подготовку и проведение общих спортивных праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям (законным представителям) по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в семье;
- регулирование (совместно с медицинскими работниками) физической нагрузки на воспитанников;
- ведение необходимой документации.

Одной из форм организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях является непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре. В группах компенсирующей направленности организация НОД по физкультуре осуществляется в тесном контакте с учителем-дефектологом и медицинской сестрой ДОУ.

НОД по физкультуре осуществляется согласно комплексно-тематическому планированию и включает в себя специальные коррекционные упражнения для развития ориентировки в пространстве, общей и мелкой моторики, равновесия. Целесообразно использовать упражнения циклического характера. Важно учитывать, что у дошкольников с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует, что на начальных этапах проведения движения должны выполняться детьми по подражанию (по показу, далее по словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе - по словесной инструкции. В НОД включаются «релаксационные минутки» для снижения возбудимости у дошкольников.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Она проводится воспитателями ежедневно до завтрака, с обязательным использованием музыки. Утренняя гимнастика проводится воспитателями в виде общеразвивающих или игровых упражнений. В конце необходимо использовать специальные дыхательные упражнения.

Корригирующая гимнастика включает в себя специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Гимнастика после дневного сна включает в себя комплекс дыхательных упражнений, которые способствуют правильному дыханию и профилактике простудных заболеваний.

В ДОУ предусмотрена система закалывающих мероприятий, об эффективности которой свидетельствуют низкие показатели по заболеваемости дошкольников.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники и досуги, дни здоровья, которые разрабатываются совместно с учителем-дефектологом и воспитателями группы.

В вечернее время воспитателям рекомендуется проводить игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: упражнения с оздоровительными шарами, ручными эспандерами, кольцебросами и т. д.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Также педагогами группы и инструктором по физической культуре ведется дополнительная индивидуальная работа с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате).

Таким образом, в основе работы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья лежит постоянное взаимодействие учителя-дефектолога, педагогов группы и инструктора по физической культуре, как в организованных формах, так и вне их.

## **1.6. Патриотическое воспитание**

Ценности **Родина** и **природа** лежат в основе патриотического направления воспитания. Патриотизм – это воспитание в ребенке нравственных качеств, чувства любви, интереса к своей стране – России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, трудолюбия; ощущения принадлежности к своему народу.

Патриотическое направление воспитания строится на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

Воспитательная работа в данном направлении связана со структурой самого понятия «патриотизм» и определяется через следующие взаимосвязанные компоненты:

когнитивно-смысловой, связанный со знаниями об истории России, своего края, духовных и культурных традиций и достижений многонационального народа России;



эмоционально-ценностный, характеризующийся любовью к Родине – России, уважением к своему народу, народу России в целом;

регуляторно-волевой, обеспечивающий укоренение знаний в духовных и культурных традициях своего народа, деятельность на основе понимания ответственности за настоящее и будущее своего народа, России.

Задачи патриотического воспитания:

1. формирование любви к родному краю, родной природе, родному языку, культурному наследию своего народа;
2. воспитание любви, уважения к своим национальным особенностям и чувства собственного достоинства как представителя своего народа;
3. воспитание уважительного отношения к гражданам России в целом, своим соотечественникам и согражданам, представителям всех народов России, к ровесникам, родителям, соседям, старшим, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности;
4. воспитание любви к родной природе, природе своего края, России, понимания единства природы и людей и бережного ответственного отношения к природе.

При реализации указанных задач воспитатель ДОО должен сосредоточить свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

ознакомлении детей с историей, героями, культурой, традициями России и своего народа;

организации коллективных творческих проектов, направленных на приобщение детей к российским общенациональным традициям;

формировании правильного и безопасного поведения в природе, осознанного отношения к растениям, животным, к последствиям хозяйственной деятельности человека.

### . 1.7 Планируемые результаты

Перспективный план представлен в приложении 2

Таблица 3

| Возрастной период     | Образовательные задачи направления «Физическое развитие»                   |   |                                      |
|-----------------------|--|---|--------------------------------------|
|                       | образовательные области  |   |                                      |
|                       | «Физическая культура»  | «Здоровье»  | «Безопасность»,                      |
| <b>Ранний возраст</b> | Содействовать своевременному овладению движениями на основе положительного | обеспечивать охрану здоровья, правильный гигиенический уход; организовывать | оберегать физически и психологически |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | эмоционального общения и совместных действий взрослого с ребенком; развивать сенсомоторную активность; формировать действия с предметами.  | физиологически целесообразный режим дня.   |  |
| <b>Средний возраст</b><br>формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить со спортивными событиями в стране; содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения; целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость); воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие); учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной); учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом. формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить со спортивными событиями в стране; | развивать умение регулировать свое поведение в соответствии с принятыми нормами и правилами; формировать и закреплять полезные навыки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.д.); содействовать самостоятельному и осознанному выполнению правил личной гигиены. | знакомить с доступными способами укрепления здоровья (соблюдение режима, необходимость ежедневной зарядки, закаливания, овладение разными движениями и т.д.); учить соблюдать меры безопасности в быту, при обращении с острыми предметами, хрупкими вещами, электрическими приборами, оборудованием; знакомить с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми; формировать начальные представления об экологически грамотном и безопасном поведении | формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить со спортивными событиями в стране; содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения; целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость); воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие); учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной); учить чередовать подвижную деятельность с менее |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p>содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения; целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость); воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества(настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие); учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной); учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.</p> |  | <p>в природе (не бросать мусор, не разорять птичьи гнезда и муравейники, не рвать траву и т.д.); продолжать учить правильному поведению в общественных местах, на дорогах, в транспорте, при переходе улиц.</p> | <p>интенсивной и отдыхом. формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить со спортивными событиями в стране; содействовать постепенному освоению техники движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения; целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость); воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества(настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие); учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной); учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.</p> |
| <p><b>Старший<br/>Возраст</b></p>  | <p>совершенствовать технику выполнения движений; формировать умения осознанно использовать</p> | <p>учить проявлять доброжелательность, эмоциональную отзывчивость в</p>   | <p>формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни (желание заниматься физкультурой и спортом,</p>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>приобретенные двигательные навыки в различных условиях; продолжать целенаправленно развивать физические качества; способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности; - поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> | <p>общении со взрослыми и сверстниками; формировать адаптивное поведение в коллективе; совершенствовать гигиенические навыки и знания; содействовать расширению знаний и представлений о здоровом образе жизни.</p> | <p>закаляться, есть полезную пищу, прислушиваться к своему организму, иметь элементарные представления! о строении человеческого тела, знать правила первой помощи);учить нормам безопасного поведения, знакомить с тем, как себя вести сложных ситуациях — при пожаре, наводнении, землетрясении, как вызвать полицию, скорую помощь, как вести себя с незнакомыми людьми:<br/>развивать представления о существенных признаках благополучного состояния природы и правилах его сохранения<br/>содействовать прочному усвоению правил поведения в общественных местах, на улице, в транспорте.</p> |
|--|--|---|---|

### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены .

### **Промежуточные планируемые результаты**

#### **2-3 года:**

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

Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

#### **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, трехколесный 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 пересеченной 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 лазать 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 счет.

**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 лазать 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 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 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 расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

### **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).

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений. Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребёнка.

Исходя из этого, для различных целевых групп планируются следующие итоги:

**Дети:** сформированность физических качеств; получение знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе гимнастики; освоение специфических видов детской деятельности- игровой, двигательной, продуктивной, познавательно- исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности; появляется динамика в приобретении и развитии интегративных качеств. Специальные психолого-педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть очень высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья и социализации детей. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.

В результате освоения Программы **ребенок:**

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;
- приобретает положительные эмоциональные качества(сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации; приобретает понимание собственной области интересов;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми, пр.);
- воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

**Педагоги:** повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего обучения, научной обоснованности и практической применимости знаний; интеграции образовательных областей.

В результате реализации Программы **педагоги:**

- совершенствуют профессиональные компетенции в соответствии с задачами, поставленными «Национальной стратегией действий в интересах детей.
- укрепляют компетенции в области технологий, направленных на формирование основных физических качеств, соответствующих сенситивным периодам развития ребенка, и формирование у детей навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития и гражданского патриотизма;
- обеспечивают условия для гармоничного развития ребёнка, отвечающие принципам развивающего обучения, интеграции образовательных областей и видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;
- повышают свой уровень инициативности и творческой активности;
- расширяют свой диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;
- повышают качество образовательных услуг и социальный статус дошкольного образования;
- укрепляют альянс «ребёнок–семья–дошкольная образовательная организация - система дополнительного образования».

**Родители:** расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры; здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологиях на основе базового инструмента физической культуры-гимнастики, способствующей эффективному образовательному процессу за счет уникальных технологий педагогического воздействия; участие в образовательном процессе.

## **1.8 Система оценки результатов освоения программы (приложение 1)**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей и полученных знаний у взрослых (родители, педагоги). Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики

Педагогическая диагностика с детьми проводится в ходе мониторинга физической подготовленности.

### **Физическая подготовленность детей определяется**

- *степенью сформированности двигательных умений и навыков, т.е. требованиями к элементам техники основных движений, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы;*
- *уровнем развития физических качеств и двигательных способностей (количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости);*

- *двигательной активностью ребёнка в течении всего времени пребывания в дошкольном учреждении (с помощью комплексной оценки ДА).*

**Мониторинг физической подготовленности дошкольников предусматривает:**

- *Выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе.*
- *Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка.*
- *Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.*

**Уровень развития физических качеств** оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами (региональными или федеральными) для детей данной возрастной группы.

**Степень сформированности двигательных умений и навыков** оценивается в баллах (приблизительно). Техника выполнения ребёнком движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе. Тем не менее, педагог должен отчётливо представлять себе и основу техники, и её детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребёнка, понять причину ошибок.

| баллы | уровень навыка | Характеристика  |
|-------|----------------|---|
| 5     | Высокий        | правильно выполняются все основные элементы движения  |
| 4     | выше среднего  | почти всегда правильно выполняются все основные элементы движения, иногда допускаются незначительные ошибки |
| 3     | Средний        | ребёнок справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки                             |
| 2     | ниже среднего  | имеет место при наличии значительных ошибок   |
| 1     | Низкий         | навык практически не выполнен   |

В соответствии с нормативно-правовыми документами:

- «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи». Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г.
- «О преемственности дошкольного и начального школьного образования в предметной области «Физическая культура».

**Контрольные упражнения и тесты  
для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

1. Бег на 30 метров с высокого старта

2. Бег на 90 метров / 300 метров
3. Подъём туловища в сед за 30 секунд
4. Прыжок в длину с места
5. Наклон вперёд
6. Челночный бег 3\*10м

Методика проведения мониторинга представлена в приложении.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»** Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С Комаровой, М.А. Васильевой М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 г определяет основные цели и задачи физического развития (стр.132-134).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в младшей группе представлен на стр. 309-311.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в средней группе представлен на стр. 311-314.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в старшей группе представлен на стр. 314-318

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений в подготовительной к школе группе представлен на стр. 318-322

**2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов** Формы, виды, методы и приемы образовательной деятельности Образовательная область «Физическое развитие» (Обязательная часть) Таблица 4

| Раздел, блоки, основные цели и задачи  | Режимные моменты  | Совместная деятельность педагога с детьми                   | Самостоятельная деятельность детей                         | Средства реализации Программы  |
|--|---|---|--|--|
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Основные цели и задачи: -<br>Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни Младшая группа (от 3 до 4) |   |   |  |  |
| <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>  | Утренняя гимнастика<br>Комплекс закаливающих процедур<br>Гигиенические процедуры<br>Дневной сон<br>Прием пищи<br>Физкультминутки<br>Прогулка<br>Ситуативные беседы<br>Чтение художественной литературы<br>Индивидуальная работа<br>Создание ситуаций для поддержания детской инициативы | Дидактические игры<br>Игровые упражнения<br>Рассматривание. | Рассматривание<br>Дидактические игры<br>Игровые упражнения | «Чтение художественной литературы»(использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме). |
| <b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b>  |   |   |  |  |
| <b>Формирование</b>  | Утренняя гимнастика   | Дидактические игры  | Рассматривание   | Рассматривание   |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b>начальных представлений о здоровом образе жизни</b>              | Комплекс закаливающих процедур<br>Гигиенические процедуры<br>Дневной сон<br>Прием пищи<br>Физкультминутки<br>Прогулка<br>Ситуативные беседы<br>Чтение художественной литературы<br>Индивидуальная работа<br>Создание ситуаций для поддержания детской инициативы                          | Игровые упражнения   | Дидактические игры<br>Игровые упражнения                   | иллюстраций, плакатов на тему «Спорт для всех», экскурсии на стадион |
| <b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b>                               |   |  |  |  |
| <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> | Утренняя гимнастика<br>Комплекс закаливающих процедур<br>Гигиенические процедуры<br>Дневной сон.<br>Прием пищи<br>Физкультминутки.<br>Прогулка<br>Ситуативные беседы<br>Чтение художественной литературы<br>Индивидуальная работа<br>Создание ситуаций для поддержания детской инициативы | Дидактические игры<br>Игровые упражнения<br>Рассматривание | Рассматривание<br>Дидактические игры<br>Игровые упражнения | Просмотр телепередач о спорте, спортивные соревнования.              |
| <b>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</b>              |   |  |  |  |
| <b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> | Утренняя гимнастика<br>Комплекс закаливающих процедур<br>Гигиенические процедуры<br>Дневной сон.<br>Прием пищи<br>Физкультминутки.<br>Прогулка  | Дидактические игры<br>Игровые упражнения<br>Рассматривание | Рассматривание<br>Дидактические игры<br>Игровые упражнения | Просмотр телепередач о спорте, спортивные соревнования, олимпиады    |

|                                       |  |  |   |   |
|---------------------------------------|--|--|---|---|
|                                       | Ситуативные беседы Чтение художественной литературы<br>Индивидуальная работа Создание ситуаций для поддержания детской инициативы                                      |  |   |   |
| <b>2) Физическая культура</b>         |  |  |   |   |
| <b>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</b> |  |  |   |   |
| <b>Физическая Культура</b>            | Физическая культура в помещении<br>Физическая культура на прогулке<br>Ситуативные беседы<br>Индивидуальная работа Создание ситуаций для поддержания детской инициативы | Физические упражнения<br>Подвижные игры большой и малой подвижности<br>Спортивные упражнения (кататься на санках, трехколесном велосипеде, ходить на                   | Самостоятельная деятельность детей в спортивном центре (уголке) развития<br>Подвижные игры<br>Игры с правилами<br>Игры со спортивным            | Просмотр мультфильмов в спорте.<br>Дидактические игры Игровые упражнения  |
| <b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b> |  |  |   |   |
| <b>Физическая Культура</b>            | Физическая культура в помещении<br>Физическая культура на прогулке<br>Индивидуальная работа<br>Ситуативные беседы Создание ситуаций для поддержания детской инициативы | Физические упражнения<br>Подвижные игры большой и малой подвижности<br>Спортивные упражнения (кататься на санках, двухколесном велосипеде, ходить лыжах) Физкультурный | Самостоятельная деятельность детей в спортивном центре (уголке) развития<br>Подвижные игры<br>Игры с правилами<br>Игры со спортивным инвентарем | Игры со спортивным инвентарем в спортивном уголке, с нетрадиционным физкультурным оборудованием<br>Спортивные упражнения<br>Игры с элементами спорта «Дни |
| <b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b> |  |  |   |   |
| <b>Физическая культура</b>            | Физическая культура в помещении<br>Физическая культура на прогулке<br>Ситуативные беседы<br>Индивидуальная работа  | Физические упражнения<br>Подвижные игры большой и малой подвижности  | Самостоятельная деятельность детей в спортивном центре (уголке)   | Изготовление атрибутов к подвижным играм<br>Праздники,  |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | Создание ситуаций для поддержания детской инициативы  | (кататься на санках, двухколесном велосипеде, самокате, ходить лыжах) Игры с  | Подвижные игры<br>Игры с правилами<br>Игры со спортивным  | развлечения «Дни здоровья»  |
| <b>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</b> |   |   |   |   |
| <b>Физическая Культура</b>                             | Физическая культура в помещении<br>Физическая культура на прогулке<br>Ситуативные беседы<br>Индивидуальная работа<br>Создание ситуаций для поддержания детской инициативы | Физические упражнения<br>Подвижные игры большой и малой подвижности<br>Спортивные упражнения (кататься на санках, двухколесном велосипеде, самокате, ходить лыжах) Игры с элементами спорта (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, | Самостоятельная деятельность детей в спортивном центре (уголке) развития<br>Подвижные игры в том числе с элементами соревнования.<br>Игры с правилами<br>Игры со спортивным инвентарем<br>Спортивные упражнения | Изготовление атрибутов к подвижным играм<br>Праздники, развлечения «Дни здоровья» |



Таблица 5

| Раздел, блоки, основные цели и задачи   | Режимные моменты  | Совместная деятельность педагога с детьми   | Самостоятельная деятельность   | Средства реализации  |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Основные цели и задачи: создание условий для нравственно - патриотического воспитания у детей старшего дошкольного возраста.</p> | <p>Физическая культура в помещении</p> <p>Физическая культура на прогулке с элементами психогимнастики;</p> <p>-туризм (прогулки - походы);</p> <p>-дозированная ходьба;</p> <p>- оздоровительный бег;</p> <p>- физкультминутки;</p> <p>-физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>- индивидуальная работа с детьми;</p> <p>Ситуативные беседы</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Создание ситуаций для поддержания детской инициативы</p> | <p>Физические упражнения</p> <p>Подвижные игры большой и малой подвижности игры и эстафеты.</p> <p>Игры народов Алтая.</p> <p>Народные игры.</p> <p>Игры - зарницы.</p> | <p>Игры - хороводы.</p> <p>Игры на ловкость, быстроту, выносливость...</p> | <p>Дни открытых дверей.</p> <p>Экскурсии по детскому саду и городу.</p> <p>Изготовление атрибутов для игр.</p> |

Модель двигательного режима в ДОУ

Таблица 6

| Модель двигательного режима в ДОУ    |                    |                    |                     |                         |
|--------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|
|                                      | Младшая группа     | Средняя группа     | Старшая группа      | Подготовительная группа |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин.    |
| Утренняя гимнастика                  | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин.    |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| Физкультминутки  | 2-3 мин.  | 2-3 мин.   | 2-3 мин   | 2-3 мин.   |
| Музыкально ритмические движения.   | НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.   | НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.           | НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.           | НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.            |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на воздухе)                         | 2 раза в неделю 10-15 мин.  | 3 раза в неделю 15-20 мин.                       | 3 раза в неделю 15-20 мин                         | 3 раза в неделю 25-30 мин                          |
| Подвижные игры:<br>- сюжетные;<br>- бессюжетные;<br>- игры-забавы;<br>- соревнования;<br>- эстафеты;<br>- аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.   | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.          | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.          | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.          |
| Оздоровительные мероприятия:<br>- гимнастика пробуждения<br>- дыхательная гимнастика                                   | Ежедневно 5 мин   | Ежедневно 6 мин                                  | Ежедневно 7 мин                                   | Ежедневно 8 мин                                    |
| Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика;                       | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.  | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. |
| - зрительная гимнастика  |   |  |   |  |
| Физкультурный досуг  | 1 раз в месяц по 10-15  | 1 раз в месяц по 15-20                           | 1 раз в месяц по 25-30                            | 1 раз в месяц по 30-35 мин.                        |
| Спортивный праздник  | 2 раза в год по 10-15   | 2 раза в год по 15-20 мин.                       | 2 раза в год по 25-30                             | 2 раза в год по 30 -35 мин.                        |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня  | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя. |  |   |  |

## 2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Главный компонент в данном направлении - это творческий поиск педагогического коллектива. Для ребенка важно реализовать творческий потенциал не только внутри учреждения, но и в семье и социуме.

### Направления и способы поддержки детской инициативы

Таблица 7

| Направления поддержки детской инициативы                 | Способы поддержки детской инициативы   |
|--|--|
| 1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка       | <ul style="list-style-type: none"><li>- образовательные ситуации общения (при распределении ролей в подвижных играх);</li><li>- образовательные ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям;</li><li>- образовательные ситуации, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.</li></ul>   |
| 2. Формирование доброжелательных, Внимательных отношений | <ul style="list-style-type: none"><li>- образовательные ситуации, помогающие конструктивно разрешать возникающие конфликты во время выбора ведущего в подвижной игре;</li><li>- образовательные ситуации устанавливания понятных для детей правил взаимодействия;</li><li>- образовательные ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;</li><li>- образовательные ситуации поддерживания инициативы детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил (когда дети совместно предлагают правила для разрешения возникающих проблемных ситуаций).</li></ul>   |
| 3. Развитие самостоятельности                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- образовательные ситуации на понимание социальных норм и умений действовать в соответствии с ними;</li><li>- образовательные ситуации на готовность принимать самостоятельные решения;</li><li>- образовательные ситуации на приобретение позитивного социального опыта создания и воплощения собственных замыслов;</li><li>- образовательные ситуации на принятие доступных возрасту решений;</li><li>- образовательные ситуации совершения выбора и обоснования его (например, детям можно предлагать специальные способы фиксации их выбора);</li><li>- образовательные ситуации предъявления и обоснования своей инициативы (замыслы, предложения и</li></ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>пр.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации планирования собственных действий индивидуально и в малой группе, команде;</li> <li>- образовательные ситуации оценивания результатов своих действий индивидуально и в малой группе, команде;</li> <li>- образовательные ситуации на выбор пространства активности (площадки) по собственному желанию;</li> </ul>   |
| 4. Создание условий для развития свободной игровой деятельности | <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации свободной игры детей в течение дня;</li> <li>- образовательные ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;</li> <li>- образовательные ситуации предложения новых идей или способов реализации детских идей в подвижной игре;</li> <li>- образовательные ситуации участия детей в создании и обновлении игровой среды.</li> </ul>   |
| 5 Создание условий для развития познавательной деятельности     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации побуждающие к соблюдению привычки ведения ЗОЖ;</li> <li>- образовательные ситуации вопросов, требующих не только воспроизведения информации, но и мышления;</li> <li>- образовательные ситуации открытых, творческих вопросов, в том числе проблемно-противоречивые ситуации, на которые могут быть даны разные ответы;</li> <li>- образовательные ситуации решения проблем в ходе обсуждения;</li> <li>- образовательные ситуации обсуждений, в которых дети могут высказывать разные точки зрения по одному и тому же вопросу, помогая увидеть несовпадение точек зрения;</li> <li>- образовательные ситуации, помогающие детям обнаружить ошибки в своих рассуждениях;</li> <li>- образовательные ситуации использования дополнительных средств (двигательных, образных, в т. ч. наглядные модели и символы), в тех случаях, когда детям трудно решить задачу;</li> <li>- образовательные ситуации предоставления возможности для активных исследований и экспериментирования.</li> </ul> |
| 7. Создание условий для самовыражения средствами телодвижения   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации осмысления происходящих событий и выражения своего отношения к ним при помощи культурных средств: линий, цвета, формы, звука, движения, сюжета и пр.;</li> <li>- образовательные ситуации создания детьми своих движений;</li> <li>- образовательные ситуации принятия и поддержки во время деятельности;</li> <li>- образовательные ситуации оказания помощи и поддержки в овладении необходимыми для занятий двигательными навыками;</li> <li>- образовательные ситуации поддержки детской инициативы в воплощении замысла и выборе необходимых для этого средств (движения с лентами и др.);</li> <li>- образовательные ситуации организации события, мероприятия, в которых дошкольники принять</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | участие («День Здоровья», «Неделя зимних игр и забав», «Веселые старты», «Мама, Папа, Я- спортивная семья», «Зарничка» и др. для детей разных групп и родителей.  |
| 8. Создание условий для физического развития | <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации ежедневного предоставления детям возможности активно двигаться;</li> <li>- образовательные ситуации обучения детей правилам безопасности;</li> <li>- образовательные ситуации, способствующие проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;</li> <li>- образовательные ситуации использования различных методов обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.</li> </ul> |

## 2.4 Особенности осуществления программы для детей (до двух лет)

### *Содержание образовательной деятельности*

Педагогический работник активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений, выполнении упражнений на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, на прогулке, в подвижных играх с педагогическими работниками и др. Педагогический работник побуждает детей к выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает. Способствует формированию культурно-гигиенических навыков.

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Ходьба за воспитателем стайкой в прямом направлении и по дорожке шириной 20–30 см. Ходьба с помощью педагогического работника вверх по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5–2 м), спуск вниз до конца. Подъем на ступеньки и спуск. Перешагивание при помощи педагогического работника и самостоятельно через веревку палку, кубик высотой 5–10 см.

*Бег* за воспитателем и от него, в разных направлениях, к ориентиру в течение 20–30 секунд.

*Ползание, лазанье.* Ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров. Подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см). Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

*Катание, бросание.* Катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах к концу второго года, подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнение вместе с педагогическим работником упражнений с предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с опорой (стул, скамейка), и на них. Упражнения с поворотами головы влево и вправо, с наклоном туловища вперед и поворотом влево, вправо с поднятием и опусканием рук, ног, из положения стоя, сидя, лежа на спине, животе с переворотами со спины на живот и обратно.

*Подвижные игры.* Педагогический работник организует подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, используя игрушки, ориентиры.

Выполнение игровых упражнений с игрушками на развитие выносливости, скоростных качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

### **Особенности осуществления программы для детей 2-3 лет**

#### *Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

*Бег.* Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Ходьба группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за педагогическим работником, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске (ширина 20–25 см).

*Бег.* Бег за педагогическим работником, в заданном направлении, стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд. Бег по дорожке (ширина 25–30 см).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом. Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. Подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см). Перелезание через бревно, скамью. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную

цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см). Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м. Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1 м. Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

#### *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости*

*позвоночника.* Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### *Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### *Подвижные игры*

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка

беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

### **Особенности осуществления программы для детей 3-4 лет**

*Ходьба и упражнения в равновесии:* ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см). Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30-35 см).

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

*Прыжки:* на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см). Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25—50 см, длина 5—6 м), в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*Катание, бросание, ловля:* катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м). Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50—60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2,5 метров), принимая исходное положение. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70—100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2—3 раза подряд).

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

*Построения:* свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.



*Перестроение*, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

*Повороты*, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

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

*Исходные положения*: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

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

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

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

*Спортивные упражнения*

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого. Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.

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

*Подвижные игры*

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

*Подвижные игры* с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

*Игры*: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

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

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

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

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

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

### **Особенности осуществления программы для детей 4-5 лет**

*Построение* в колонну по одному по росту.

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

*Ходьба и равновесие:* ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

*Бег:* в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

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

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

*Ползание и лазание:* ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице,

скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Подвижные игры

*Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей,* на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

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

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

*Игры и упражнения для развития быстроты движений*

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

*Скоростной бег:* 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

*Бег за мячом* «Догони и подними мяч».

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

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без них*

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

*Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.*

*Игры с обручами*

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

*Игры с бумажными стрелами, самолетиками*

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

*Игры*

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

*Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

*Игры и упражнения для развития силы*

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

*Подвижные игры и игровые упражнения*

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см. «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны. «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него. «Лягушки», «Скок-поскок». «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте. «Через ручейки», «Зайчата».

*Игры и упражнения для развития выносливости*

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

*Упражнения*

Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной). Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии. Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

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

*Спортивные упражнения*

Ходьба на лыжах. Катание на санках. Катание на велосипеде. Катание и качание на качелях. Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

### *Упражнения на развитие гибкости*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Активные круговые движения руками в одну и другую стороны. Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде. Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием. Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

### *Упражнения для туловища*

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

### *Упражнения для ног*

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

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

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

*Игры и упражнения для развития координации* Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны. Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

*Упражнения с фитболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

*Подвижные игры* «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м. «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

## **Особенности осуществления программы для детей 5-6 лет**

### **Основные движения**

*Самостоятельные перестроения.* Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров.

Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Ходьба и упражнения в равновесии.* Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с

закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

*Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

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

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

*Исходные положения:* стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

*Положения и движения головы,* вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

*Положения и движения рук:* одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

*Положения и движения туловища:* повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

*Положения и движения ног:* приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

*Катание на санках* с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

*Ходьба на лыжах* переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

*Катание на велосипеде* по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь

*Туристические походы* с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

*Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития физических качеств*

*Игры и упражнения для развития быстроты движений*

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

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



### *Игры на развитие быстроты*

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов. «Найди свое место». «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам. «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу. «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу. «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы». «Брось мяч в стену». «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами. «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

### *Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м. Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8). Ходьба в полуприседе, глубоком приседе. Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г) Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. Сидя, мяч в руках, наклоны вперед. Прыжки вокруг мяча и через него. Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### *Подвижные игры*

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков». «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу. «На одной ножке по дорожке». Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера. Сжатие кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»:* держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

### *Упражнения и игры для развития выносливости*

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года. Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года. Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности. Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

*Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты». *Упражнения для развития гибкости*

Для рук и плечевого пояса

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

Для туловища. Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

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

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

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

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

### *Игры и упражнения для развития ловкости*

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м. Упражнения с гимнастическими палками и кольцами Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

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

### **Особенности осуществления программы для детей 6-7 лет**

Основные движения

*Строевые упражнения:* 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, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

*Ходьба.* Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во врассыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.*

Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом

шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Бег 2—3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстром темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

#### *Прыжки.*

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

*Бросание, ловля, метание.* Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

*Ползание, лазание.* Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями

ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

*Упражнения в равновесии.* Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

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

Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

*Упражнения для ног.*

Выставлять ногу вперед на носок скрестно.

Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

*Упражнения для туловища.*

Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в

стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

#### Спортивные упражнения

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

*Катание на велосипеде.* Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге). Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

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

*Ходьба на лыжах.* Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Элементы спортивных игр

*Городки.* Бросать битую сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

*Баскетбол.* Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

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

*Хоккей.* Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

*Бадминтон.* Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

*Упражнения и игры для развития быстроты движений*

*Упражнения на развитие быстроты реакции*

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

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

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

*Игры на развитие быстроты*

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

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

*Игры со сменой темпа движений*

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

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

*Игры с максимально быстрыми движениями*

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

*Игры на развитие внутреннего торможения*

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

*Игры-эстафеты*

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

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

*Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств*

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

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

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

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

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

*Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)*

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

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

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

*Парные упражнения*

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

*Подвижные игры*

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног»

*Упражнения для развития силы*

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

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

*Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

*Упражнения и игры для развития выносливости*

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

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

*Подвижные игры*

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

*Упражнения для развития гибкости*

*Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.



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

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

*Для туловища*

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

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

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

*Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

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

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

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

*Упражнения и игры для развития ловкости*

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном). Бег через палки, уложенные под углом друг к другу. Бег скрестным шагом по обручам. Бег через палки, положенные на кубы.

*Упражнения с предметами*

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

*Подвижные игры* «Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой». «Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

## **2.5 Роль педагога в организации психолого-педагогической деятельности**

В процессе воспитания и обучения у ребенка накапливаются знания и умения, совершенствуются физические способности, двигательные навыки, складываются нравственные качества.

В этом процессе взрослый предстает в нескольких функциях. Социализирующая роль инструктора по физической культуре заключается в передаче детям физкультурных знаний и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу физической культуры; создания условий для приобщения детей к двигательной деятельности, раскрытию творческих и индивидуальных возможностей и способностей каждого ребенка, реального осуществления взаимосвязи физического воспитания с другими видами воспитания и обучения дошкольников.

В процессе формирования потребности в здоровом образе жизни инструктор по физической культуре может выступать как пример использования физических упражнений с целью укрепления здоровья и организации ЗОЖ. Тем более, что потребность в

подражании занимает доминирующее положение у детей на протяжении многих лет жизни. Подражая действиям взрослого, воспроизводя его действия в своих играх, ребенок неосознанно накапливает навыки и умения. Под влиянием его личности развиваются потребность в движении, интерес к физическим упражнениям.

Инструктор по физической культуре организует процесс физического воспитания, который предполагает передачу целого опыта физической культуры подрастающему поколению. Это предусматривает ознакомление с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющими на работу органов и систем, а кроме того, позволяет детям решать двигательные задачи с меньшими затратами сил.

Чтобы успешно решать основные задачи физического воспитания, инструктор по физической культуре должен владеть необходимым объемом знаний об анатомо-физиологических и психологических особенностях и о функционировании детского организма и способах охраны здоровья, технике выполнения того или иного физического упражнения, методическом инструментарии проведения всех форм работы по физическому воспитанию. Чтобы добиться овладения детьми всеми видами физических упражнений, их двигательного творчества, инструктор по физической культуре организует эффективное использование детьми физкультурного оборудования, т. е. обеспечивает оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности.

Мотивом выполнения физических упражнений в дошкольном возрасте обычно являются либо поставленное взрослым задание, либо стремление достичь личного результата в движении, связанном с преодолением определенных трудностей, и желание показать свои достижения сверстникам.

В младшем дошкольном возрасте побуждающая причина, как правило, - развертывание взрослым игровой ситуации в таком плане, чтобы одновременно у ребенка возникало желание все лучше, точнее и ритмичнее выполнять движение на основе предметных и наглядно - образных заданий, конкретных двигательных задач.

Дети приучаются к четкому выполнению физических упражнений не только на основе наглядного образа, но и по словесной инструкции, сохраняя заданное направление и темп движения. У них развивается способность осознанно оценивать правильность своего исполнения физического упражнения, понимание соответствия выполнения движения с правилами подвижной игры.

Таким образом, физическое воспитание дошкольника в полной мере обусловлено инструктором по физической культуре, который через наличие собственной мотивации, содержания учебного материала, методов и приемов обучения создает условия и формирует потребность в занятиях физическими упражнениями.

Сформировать у детей интерес к данной деятельности способен специалист, который, как было сказано выше, сам будет наделен необходимыми знаниями в области педагогики и психологии, теории и методики физического воспитания, методики ознакомления ребенка с функционированием человеческого организма, умениями в организации и проведении различных форм физической культуры, двигательного- подготовленный и любящий физическую культуру.

## **2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

## **МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

## **СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

## **СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей.);
5. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
7. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания на мастер-классах);
8. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.
9. Создание газет для родителей и т. п.
10. Проведение совместных физкультурных занятий, досугов детей и родителей

## **2.7 Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада**

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Создается банк данных с информацией о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.
- **2 раза в год осуществляется медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

### **Взаимодействие с воспитателями**

Оказание методической помощи по вопросам физического воспитания всем педагогам ДООУ (консультации, сообщения на педсоветах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).

Совместное обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. 2 раза в год (в начале и в конце года)

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Совместное проведение музыкально-спортивных праздников и развлечений согласно годовому календарно-тематическому плану.

### **Взаимодействие с учителем-логопедом**

Использование упражнений на дыхание, координацию движений, подвижных, пальчиковых игр, игрового массажа, дыхательных игр и упражнений по рекомендациям логопеда

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

Использование игр и упражнений для детей с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами, игр и упражнений на снятие психоэмоционального напряжения, игр на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов по рекомендациям педагога-психолога.

## **Модель взаимодействия**

### **Инструктора по физической культуре**

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

### **Особенности взаимодействия с социумом**

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

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

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

Инструктором по физкультуре ДООУ осуществляется сотрудничество со следующими социальными институтами:

*1. По вопросам оздоровления:*

- «Морткинская больница», совместная работа с которой позволяет осуществлять планирование оздоровительно – профилактических мероприятий; медицинское обследование состояния здоровья и физического развития; контроль влияния физкультурно - оздоровительной работы на динамику физического развития и состояние здоровья детей;
- Спорткомплекс. Для укрепления здоровья и совершенствования физических умений и навыков дошкольников в бассейне комплекса и в спортивном зале организуются оздоровительные мероприятия (занятия по плаванию, спортивные праздники и соревнования).

## **2.7 ФООП ДОО-2023г. Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.**

### **Январь:**

25 января: День российского студенчества

27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

### **Февраль:**

2 февраля: день победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве

4 февраля: день рождения детской поэтессы, писательницы, киносценариста, радиоведущей Агнии Львовны Барто (1901 – 1981)

8 февраля: День российской науки

21 февраля: Международный день родного языка

23 февраля: День защитника Отечества

### **Март:**

8 марта: Международный женский день

13 марта: день рождения писателя и поэта, автора слов гимнов Российской Федерации и СССР Сергея Владимировича Михалкова (1913 - 2009)

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией

27 марта: Всемирный день театра

28 марта: день рождения писателя Максима Горького (1868 - 1936)

### **Апрель:**

1 апреля: день рождения композитора и пианиста Сергея Васильевича Рахманинова (1873 - 1943)

12 апреля: День космонавтики, день запуска СССР первого искусственного спутника Земли, день рождения российского классика и драматурга Александра Николаевича Островского (1823 - 1886)

22 апреля: Всемирный день Земли

30 апреля: День пожарной охраны

#### **Май:**

1 мая: Праздник Весны и Труда

7 мая: день рождения русского композитора, педагога, дирижёра и музыкального критика Петра Ильича Чайковского (1840 - 1893)

9 мая: День Победы

13 мая: день основания Черноморского флота

15 мая: день рождения русского художника-живописца и архитектора Виктора Михайловича Васнецова (1848 – 1926)

18 мая: день основания Балтийского флота

19 мая: День детских общественных организаций России

24 мая: День славянской письменности и культуры

#### **Июнь:**

1 июня: Международный день защиты детей

5 июня: День эколога

6 июня: день рождения великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина (1799-1837), День русского языка

12 июня: День России

22 июня: День памяти и скорби

27 июня: День молодежи

Третье воскресенье июня: День медицинского работника

#### **Июль:**

8 июля: День семьи, любви и верности

19 июля: день рождения поэта Владимира Владимировича Маяковского (1893 - 1930)

30 июля: День Военно-морского флота

#### **Август:**

2 августа: День Воздушно-десантных войск

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации

23 августа: день победы советских войск над немецкой армией в битве под Курском в 1943 году

27 августа: День российского кино

#### **Сентябрь:**

1 сентября: День знаний



3 сентября: День окончания Второй мировой войны

7 сентября: День Бородинского сражения

8 сентября: Международный день распространения грамотности

9 сентября: день рождения великого русского писателя Льва Николаевича Толстого (1828 - 1910)

17 сентября: день рождения русского ученого, писателя Константина Эдуардовича Циолковского (1857 - 1935)

21 сентября: день рождения поэта и писателя Сергея Александровича Есенина (1895 – 1925)

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников

### **Октябрь:**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки

5 октября: День учителя

16 октября: День отца в России

25 октября: Международный день школьных библиотек

28 октября: Международный день анимации

### **Ноябрь:**

3 ноября: день рождения поэта, драматурга Самуила Яковлевича Маршака (1887 - 1964)

4 ноября: День народного единства

6 ноября: день рождения писателя, драматурга Дмитрия Наркисовича Мамина-Сибиряка (1852 - 1912)

10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской Федерации

27 ноября: День матери в России

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации

### **Декабрь:**

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России

8 декабря: Международный день художника

9 декабря: День Героев Отечества

12 декабря: День Конституции Российской Федерации, день рождения композитора, музыкального педагога Владимира Яковлевича Шаинского (1925 – 2017)

15 декабря: День мягкой игрушки

27 декабря: день рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (1832 - 1898)

31 декабря: Новый год

**Перечень дополняется и актуализируется ежегодно** в соответствии с памятными датами, юбилеями общероссийского, регионального, местного значения, памятными датами общеобразовательной организации, документами Президента Российской

Федерации, Правительства Российской Федерации, перечнями рекомендуемых воспитательных событий Министерства просвещения Российской Федерации, методическими рекомендациями исполнительных органов власти в сфере образования.

## **2.8 Перспективный план спортивных праздников и развлечений.**

### **Младшая группа.**

**Задачи:** привлекать ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Сентябрь «Мы в лесок пойдем».

Октябрь «Веселые котята».

Ноябрь «Игры-забавы».

Декабрь «Веселые зайчишки».

Январь «Здравствуй зимушка-зима».

Февраль «Зимние забавы».

Март «Мишка, Мишенька вставай вместе с нами поиграй».

Апрель «Спортивная полянка».

Май «В гостях у солнышка».

Июнь «Здравствуй, лето».

Июль «На лесной полянке».

Август «Паровозик из Ромашково»

### **Средняя группа**

**Задачи:** Приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, и при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Сентябрь «Солнышко и дождик».

Октябрь. «На лесной опушке».

Ноябрь . «Игры –забавы».

Декабрь «Вот и зимушка пришла».

Январь «Зимние забавы».

Февраль «Мы с мячами очень дружим».

Март «Веселая физкультура».

Апрель «День здоровья».

Май « Мы растем здоровыми».

Июнь « Здравствуй лето».

Июль «В гости к лесным зверятам».

Август « Веселая карусель».

### **Старшая группа**

**Задачи.** Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности . В игровой форме развивать основные физические качества : силу, ловкость, быстроту ,выносливость, координацию движений, гибкость.

Сентябрь. «А ну-ка бабушки, а ну-ка дедушки».(физ.досуг ко дню пожилого человека)

Октябрь «Чьи задумки лучше».

Ноябрь «Супер мама». (развлечение с родителями ко Дню матери )

Декабрь «Веселые эстафеты».

Январь «В гостях у Зимушки-зимы»

Февраль «День защитника Отечества»

Март «Разбуди медведя» (игры народов севера)

Апрель «Красный, желтый, голубой не угнаться за тобой».

Май « Хочу быть сильным, ловким, смелым».

Июнь «Здравствуй, лето красное».

Июль «Солнце, воздух и вода».

Август «Мы растем здоровыми».

### **Подготовительная группа**

**Задачи:** Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества; силу, ловкость,

быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость

Сентябрь «Мы со спортом дружим».

Октябрь «Путешествие в Играй- город».

Ноябрь «Физкульт - ура!».

Декабрь «Мы мороза не боимся».

Январь «В гостях у Зимушки- зимы».

Февраль «День защитника Отечества».

Март «Медвежий праздник» (обычай и игры народов севера)

Апрель «День здоровья».

Май «Веселый стадион».

Июнь «Здравствуй лето красное».

Июль «Цветик семицветик ».

Август «Веселые эстафеты».

### **3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1.Организация предметно-пространственной среды**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда– это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться

во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

| <b>Материально-техническое обеспечение</b>                  |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Оснащение</b>  | <b>Количество (штук)</b> |
| Стойки для прыжков в высоту                                 | 1                        |
| Гимнастическая стенка                                       | 5                        |
| Бревно гимнастическое                                       | 1                        |
| Доска гладкая, приставная                                   | 1                        |
| Дорожка-балансир (лестница веревочная каркасная напольная)  | 2                        |
| Дорожка - змейка  | 2                        |
| Дорожка-мат (складной мат)                                  | 2                        |
| Тоннель   | 2                        |
| Канат для лазанья без консоли для крепления                 | 1                        |
| Кольцеброс (набор)  | 4                        |
| Лестница веревочная (без консоли для крепления)             | 1                        |
| Скамейка гимнастическая                                     | 6                        |
| Набор мягких элементов полифункциональный, игровой «Радуга» | 1                        |

|  |    |
|--|----|
| (24 элемента, для 11 фигур)                                |    |
| Щит баскетбольный навесной на гимнастическую стенку        | 2  |
| Мат большой  | 20 |
| Стойка для метания 4-х секционная                          | 1  |
| Мячи большие (230 мм)                                      | 25 |
| Мяч, диаметр 170 мм  | 24 |
| Мячи средние (100 мм)                                      | 25 |
| Коврик «Гофр» со следочками (Альма)                        | 3  |
| Коврик со следами ступней и ладоней                        | 1  |
| Брус «Пройди – не упади»                                   | 2  |
| Бум с изменяющимся направлением и высотой                  | 1  |
| Доска ребристая массажная                                  | 1  |
| Гимнастическая стенка                                      | 5  |
| Бревно гимнастическое                                      | 1  |
| Доска гладкая, приставная                                  | 1  |
| Мяч Метбол № 1 цветной (1 кг)                              | 10 |
| Мешочек с песком   | 31 |
| Скакалка   | 25 |
| Стойки для прыжков в высоту                                | 1  |
| Мяч Метбол № 1 цветной (1 кг)                              | 22 |
| Мешочек с песком   | 31 |
| Скакалка   | 25 |
| <b>Тренажерное оборудование</b>                            |    |
| Беговая дорожка  | 2  |
| Велотренажер детский                                       | 2  |
| Беговая дорожка  | 2  |
| Диск «Здоровье»  | 1  |
| Горка «Пеликан»  | 1  |
| Спортивный комплекс «Юниор»                                | 1  |
| <b>Инвентарь для комплексов общеразвивающих упражнений</b> |    |
| Гантели детские, 0,5 кг                                    | 20 |
| Обруч гимнастический, диаметр 60 см                        | 20 |
| <b>Инвентарь для подвижных игр</b>                         |    |

|   |    |
|---|----|
| Кегли пластмассовые                         | 15 |
| Городки пластмассовые (набор)               | 15 |
| Сенсорный мяч, диаметр 75 см                | 2  |
| Парашют игровой цветной                     | 1  |
| <b>Нестандартное оборудование</b>           |    |
| Мешочки с горохом                           | 20 |
| Ленточки на кольцах                         | 35 |
| Флажки на палочке                           | 40 |
| Гимнастические ленты                        | 10 |
| Игра «Поймай стрекозу»                      | 1  |
| Дорожка-лесенка для перешагивания и прыжков | 2  |
| Султанчики                                  | 40 |
| <b>ТСО</b>                                  |    |
| Магнитофон                                  | 2  |
| Проектор                                    | 1  |

### **3.2. Планирование образовательной деятельности ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

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.

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы\* :**

- Выполняет правильно все виды основных движений,
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попасть 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.
- Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон)



| Неделя   | 1-я неделя<br>День знаний. Школа  | 2-я неделя<br>Моя семья                  | 3-я неделя<br>Осень<br>(признаки, огород, овощи) | 4-я неделя<br>Осень (признаки, сад,<br>фрукты)       |
|--|---|--|--|--|
|  | Занятия 1–2<br>Занятия 3<br>на воздухе №  | Занятия 4-5<br>Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9<br>на воздухе №         | Занятия 10, 11 – досуг №1<br>Занятия 12 на воздухе № |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> Тема: «День знаний. Детский сад» «Моя семья» «Осень» |   |  |  |  |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b> У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. П о в т о р и т ь упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах;</p> <p><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать доброжелательное общение друг с другом</p>   |  |  |  |
| <b>Виды интеграции образовательных областей</b>                      | <p><b>«Физическое развитие»</b> :проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><b>«Социально -коммуникативное развитие»</b>: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>-убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.</p> <p>- формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры</p> <p><b>«Познавательное развитие»</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><b>«Речевое развитие»</b>: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><b>«Музыкально- эстетическое развитие»</b>: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |  |  |  |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка</b> | Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м) ( <i>физическая культура</i> ); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их ( <i>социализация, коммуникация</i> ) |  |   |   |
| <b>Виды детской деятельности</b>  |   |  |   |   |
| <b>1-я часть</b><br><b>Вводная</b>  | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.   |  |   |   |
| <b>ОРУ</b>  | Без предметов   | ОРУ с массажным мячом<br>ОРУ «В мастерской у Фиксиков»   | С мячом   | Мониторинг  |
| <b>2-я часть</b><br><b>Основные движения</b>                                  | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см)<br>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м)   | 1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.<br>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).<br>4. Упражнение «Крокодил».<br>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | 1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.<br>2. Подтягивание на перекладине (высота 80 см)<br>3. Поднимание туловища из положения лежа (пресс)<br>4. Прыжки на скакалке | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Ловкие ребята» (тройки).<br>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).<br>3. «Догони свою пару» (ускорение).<br>4. «Проводи мяч».<br>5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Дорожка препятствий».<br>2. «Пингвины» (две команды).<br>3. «Быстро передай» (боком). |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Ловишки»<br>Эстафета «Кто вперед соберёт портфель»   | «Не оставайся на полу»,<br>«Мышеловка»   | «Ловишка, бери ленту»,<br>«Найди и промолчи»  |   |

|           |                                     |                         |   |  |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------|---|--|
| 3-я часть | Игра малой подвижности «Кто ушёл?». | «У кого мяч» релаксация | ходьба по одному с выполнением заданий релаксация | 4. «Крокодилы» (в парах две команды).<br>5. «Фигуры» |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------|---|--|

| Месяц  | 1-я неделя   | 2-я неделя                               | 3-я неделя                               | 4-я неделя   |
|--|--|--|--|--|
|  | Занятия 1–2<br>Занятия 3<br>на воздухе №   | Занятия 4-5<br>Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9<br>на воздухе № | Занятия 10, 11 – досуг №2<br>Занятия 12 на воздухе № |
| <b>ОКТАБРЬ Тема: «Осень» «Одежда, обувь» «Труд взрослых»</b> |  |  |  |  |
| <b>Программные задачи</b>                                    | <p><b>Образовательная:</b> Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).</p> <p><b>Воспитательная:</b> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр</p>  |  |  |  |
| <b>Виды интеграции образовательных областей</b>              | <p>«Физическое развитие»: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры.</p> <p>«Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.</p> <p>«Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p>«Музыкально-эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения</p> |  |  |  |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | под музыку   |   |   |   |
| результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) | Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках ( <i>физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта ( <i>музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация</i> ) |   |   |   |
|  | <b>Виды детской деятельности</b>   |   |   |   |
| <b>1-я часть</b><br><b>Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут  |   |   |   |
| <b>2-я часть</b><br><b>Основные движения</b>   | Без предметов  | С флажками  | С кубиками  | Без предметов   |
|  | 1. Ходьба по скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове<br>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, правой (левой) ногой.<br>3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу   | 1. Прыжки с высоты (40 см).<br>2. Отбивание мяча одной рукой на месте.<br>3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком руками. | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо<br>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с мешочком на голове.<br>4. Прыжки вверх из глубокого приседа | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Проведи мяч».<br>2. «Круговая лапта».<br>3. «Кто самый меткий?».<br>4. «Эхо» (малоподвижная).<br>5. «Совушка <i>Эстафеты:</i><br>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча)<br>2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).<br>3. «Ловкая пара».<br>4. «Не задень» (2–3 команды) |

|                       |   |                                |   |  |
|-----------------------|---|--------------------------------|---|--|
| <b>Подвижные игры</b> | «Не охотники и утки»,<br>«чья команда быстрее построится» | «Перемени флажок»,<br>«удочка» | «Подарки»,<br>«Фигурная ходьба»,<br>«Улитка, иглолка и нитка» |  |
| <b>3-я часть</b>      | «Найди и промолчи»<br>Релаксация                          | «Эхо»<br>релаксация            | «Летает – не летает»<br>релаксация                            |  |

| Месяц   | 1-я неделя   | 2-я неделя                               | 3-я неделя                               | 4-я неделя   |
|---|--|--|--|--|
|   | Занятия 1–2<br>Занятия 3<br>на воздухе №   | Занятия 4-5<br>Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9<br>на воздухе № | Занятия 10, 11 – досуг №3<br>Занятия 12 на воздухе № |
|   | <b>НОЯБРЬ</b>  |  |  |  |
|   | <b>Тема: «День народного единства» «Животные жарких стран» «Животные нашего леса» «Транспорт»</b>  |  |  |  |
| <b>Программные задачи</b>                       | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. У п р а ж н я т ь : в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии</p> <p><b>З а к р е п л я т ь</b> навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p> <p><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p>             |  |  |  |
| <b>Виды интеграции образовательных областей</b> | <p>«<i>Физическое развитие</i>»: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега в рассыпную</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>»: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений</p> |  |  |  |

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
|   | (направо, налево).<br>« <i>Речевое развитие</i> »: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br>« <i>Музыкально- эстетическое развитие</i> »: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку  |   |  |   |
| <b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка</b> | Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м ( <i>здоровье, физическая культура</i> ); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание</i> ) |   |  |   |
|   | <b>Виды детской деятельности</b>  |   |  |   |
| <b>1-я часть Вводная</b>  | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий  |   |  |   |
| <b>2-я часть Основные движения</b>  | <p>Без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</li> <li>2. Прыжки через шнуры.</li> <li>3. Эстафета «Мяч водящему».</li> <li>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</li> </ol>   | <p>С мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.</li> <li>2. Ползание под шнур боком.</li> <li>3. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)</li> </ol> | <p>С кубиками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> <li>2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).</li> <li>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через</li> </ol> | <p>С кубиком</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Перелет птиц».</li> <li>2. «Лягушки и цапля».</li> <li>3. «Что изменилось?».</li> <li>4. «Удочка».</li> <li>5. «Придумай фигуру».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстро передай» (в колонне).</li> <li>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на</li> </ol> |

|                       |                                  |   |  |   |
|-----------------------|----------------------------------|---|--|---|
|                       |                                  |   | кубики, руки на поясе  | левой и правой ногам).<br>3. «Собери и разложи» (обручи).<br>4. «Летает – не летает».<br>5. «Муравейник |
| <b>Подвижные игры</b> | «Перелет птиц»,<br>«Затейники»   | «Мышеловка»,<br>«Ловишки с мячом»               | «Ловля обезьян»,<br>«Кто первый через обруч к флажку»                      |   |
| <b>3-я часть</b>      | «Угадай по голосу»<br>релаксация | ходьба в полуприседе по<br>одному<br>релаксация | «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями) |   |

| Месяц                     | 1-я неделя   | 2-я неделя                            | 3-я неделя                            | 4-я неделя                            |
|---------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                           |  | Занятия 1–2<br>Занятия 3 на воздухе № | Занятия 4-5<br>Занятия 6 на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9 на воздухе № |
| <b>Программные задачи</b> | <b>ДЕКАБРЬ Тема: «Зима» «Зимние праздники»</b>   |                                       |                                       |                                       |
|                           | <p><b>Образовательная:</b> Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> |                                       |                                       |                                       |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>Виды интеграции образовательных областей</b></p>   | <p>«<i>Физическое развитие</i>»: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>» поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p>«<i>Музыкально-эстетическое развитие</i>»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |  |  |  |
| <p><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе)</b></p> | <p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи (<i>физическая культура</i>); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (<i>познание, здоровье, коммуникация</i>)</p>  |  |  |  |
| <p><b>Виды детской деятельности</b></p>  |   |  |  |  |
| <p><b>1-я часть</b><br/><b>Вводная</b></p>   | <p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один – два». Бег враспынную, с преодолением препятствий (6–8 брусков), между набивными мячами</p>  |  |  |  |
| <p><b>2-я часть</b><br/><b>Основные движения</b></p>   | <p>Без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному.</li> <li>2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</li> <li>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</li> </ol>   | <p>Без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).</li> <li>3. Упражнение «Крокодил».</li> </ol> | <p>С кубиками</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</li> <li>3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 м).</li> </ol> | <p>С флажками</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Догони пару».</li> <li>2. «Ловкая пара».</li> <li>3. «Снайперы».</li> <li>4. «Затейники».</li> <li>5. «Горелки».</li> </ol> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Передал – садись».</li> <li>2. «Гонка тачек».</li> </ol> |



|                       |  |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|--|
|                       | 4. Ходьба по гимнастической скамейке приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.<br>5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги | 4. Отбивание мяча в ходьбе.<br>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») | 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания | 3. «Хитрая лиса».<br>4. «Перемени предмет».<br>5. «Коршун и насекомые».<br>6. «Загони льдинку».<br>7. «Догони мяч».<br>8. «Паутинки» (обручи, ленты) |
| <b>Подвижные игры</b> | «Ловля обезьян»,<br>Эстафета<br>«Передача палочки»   | «Перемени предмет»,<br>«Волк во рву»  | «Два Мороза»,<br>«Коршун и насекомые»   |  |

| Месяц                     | 1-я неделя   | 2-я неделя                               | 3-я неделя                                  | 4-я неделя  |
|---------------------------|--|--|---|---|
|                           | Занятия 1–2<br>Занятия 3<br>на воздухе №   | Занятия 4-5<br>Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9<br>на воздухе №    | Занятия 10, 11 – досуг<br>№5<br>Занятия 12 на воздухе № |
| <b>Программные задачи</b> | <b>ЯНВАРЬ Тема: «Здоровье человека» «Спортландия»</b>  |  |   |   |
|                           | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча. Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр;</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, внимание</p> |  |   |   |
| <b>3-я часть</b>          | «Сделай фигуру»<br>Релаксация  | «Летает – не летает»<br>релаксация       | Ходьба с остановкой на сигнал<br>релаксация |   |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Виды интеграции образовательных областей</b></p>   | <p>«<i>Физическое развитие</i>»: проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>«<i>Музыкально-эстетическое развитие</i>»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |   |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка</b><br/><i>(на основе интеграции)</i></p> | <p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений (<i>физическая культура</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация</i>)</p>   |   |  |  |
| <p><b>Виды детской деятельности</b></p>  |   |   |  |  |
| <p><b>1-я часть</b><br/><b>Вводная</b></p>   | <p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо)</p>   |   |  |  |
| <p><b>2-я часть</b><br/><b>Основные движения</b></p>   | <p style="text-align: center;">С мячом</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</p>   | <p style="text-align: center;">С косичкой</p> <p>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног).<br/>2. Прыжки с разбега</p> | <p style="text-align: center;">С обручем</p> <p>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</p> | <p style="text-align: center;">Без предметов</p> <p><i>Игровые упражнения:</i><br/>1. Ведение мяча клюшкой<br/>–</p> |

|                       |  |   |   |  |
|-----------------------|--|---|---|--|
|                       | 2. Подлезание под палку (40 см).<br>3. Перешагивание через шнур (40 см).<br>4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.<br>5. Отбивание мяча правой и левой руками движением.<br>6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.<br>7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками | (3 шага).<br>3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.<br>4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч | 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.<br>4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.<br>5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове | «Ловкий хоккеист».<br>2. «Догони пару».<br>3. «Снайперы» (кегли, мячи).<br>4. «Точный пас».<br>5. «Мороз – красный нос».<br>6. «Жмурки».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Ловкий хоккеист».<br>2. «Пронеси – не урони».<br>3. «Пробеги – не задень».<br>4. «Мяч водящему».<br>5. «Воевода с мячом» |
| <b>Подвижные игры</b> | «Кто скорее доберется до флажка?», «Не попадись»   | «Ловишки с ленточкой»<br><br>«Ловишки с мячом»  | «Коршун и наседка»,<br><br>«Волк во рву»  |  |

| Месяц                     | 1-я неделя   | 2-я неделя                               | 3-я неделя                               | 4-я неделя   |
|---------------------------|--|--|--|--|
|                           | Занятия 1–2<br>Занятия 3<br>на воздухе №   | Занятия 4-5<br>Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9<br>на воздухе № | Занятия 10, 11 – досуг №6<br>Занятия 12 на воздухе № |
| <b>Программные задачи</b> | <b>ФЕВРАЛЬ Тема: «Наша Родина-Россия»</b>  |  |  |  |
|                           | <p><b>Образовательная:</b> У п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу. У ч и т ь ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p> <p><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> |  |  |  |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>Виды интеграции образовательных областей</b>                               | <p>«<i>Физическое развитие</i>»: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры.</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. «<i>Музыкально-эстетическое развитие</i>»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |   |   |   |
| <b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка</b> | <p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (<i>физическая культура</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация</i>)</p>  |   |   |   |
|   | <b>Виды детской деятельности</b>   |   |   |   |
| <b>1-я часть<br/>Вводная</b>  | <p>Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, в рассыпную.<br/>Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом</p>  |   |   |   |
| <b>2-я часть<br/>Основные движения</b>  | <p>Без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> <li>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> </ol>   | <p>С мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).</li> <li>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</li> <li>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>4. Прыжки с мячом, зажатым</li> </ol> | <p>С гантелями</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).</li> <li>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</li> </ol> | <p>Без предметов</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пробеги – не задень».</li> <li>2. «По местам».</li> <li>3. «Мяч водящему».</li> <li>4. «Пожарные на учениях».</li> <li>5. «Ловишки с мячом».</li> </ol> |

|                                      |  |   |  |   |
|--------------------------------------|--|---|--|---|
|                                      | <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Бросание мяча с произведением хлопка.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> | <p>между колен (5–6 м).</p> <p>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</p> <p>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</p> | <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> | <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>1. Прыжковая эстафета со скамейкой.</p> <p>2. «Дни недели».</p> <p>3. «Мяч от пола».</p> <p>4. «Через тоннель».</p> <p>5. «Больная птица».</p> <p>6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)</p> |
| <p><b>Подвижные игры 3 часть</b></p> | <p>«Не попадись», «Два мороза» «Зима» (мороз – стоять, выюга бегать, снег – кружиться, метель – присесть</p>   | <p>«Ловишка, лови ленту» «Хитрая лиса» «Стоп» релаксация</p>  | <p>«Охотники и звери», «Передай мяч» Ходьба в колонне по одному релаксация</p>   |   |

| Месяц   | 1-я неделя  | 2-я неделя                               | 3-я неделя                               | 4-я неделя   |
|---|---|--|--|--|
|   | Занятия 1–2<br>Занятия 3<br>на воздухе №  | Занятия 4-5<br>Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9<br>на воздухе № | Занятия 10, 11 – досуг №7<br>Занятия 12 на воздухе № |
| <b>МАРТ Тема: «Международный женский день» «Весна пришла»</b> |   |  |  |  |
| Программные задачи  | <p><b>Образовательная:</b> Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногой. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учитывать вращать обруч на руке и на полу</p> <p><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать желание вести здоровый образ жизни, внимание, дружелюбие</p>  |  |  |  |
| Виды интеграции образовательных областей                      | <p>«Физическое развитие»: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.</p> <p>«Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p> <p>«Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>«Музыкально-эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |  |  |  |
| Планируемые результаты к уровню развития интегративных        | <p>Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (<i>физическая культура, познание</i>); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни</p>   |  |  |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | человека ( <i>здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание</i> )   |  |  |  |
|  | <b>Виды детской деятельности</b>  |  |  |  |
| <b>1-я часть</b><br><b>Вводная</b>           | Ходьба и бег в чередовании (ходьба – 10 м, бег – 20 м), врасыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз–два–три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой» |  |  |  |
| <b>2-я часть</b><br><b>Основные движения</b> | <b>С обручем</b>  | <b>С мячом</b>   | <b>С флажками</b>  | <b>Игры</b>  |
|  | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.<br>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка              | 1. Прыжки в длину с места.<br>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.<br>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.<br>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.<br>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе | 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).<br>2. Пролезание в обруч в парах.<br>3. Прокатывание обручей друг другу.<br>4. Вращение обруча на кисти руки.<br>5. Вращение обруча на полу.<br>6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).<br>2. «Ведение мяча» (футбол).<br>3. «Мяч о стенку».<br>4. «Быстро по местам».<br>5. «Тяни в круг».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Пингвины».<br>2. «Пробеги – не сбей».<br>3. Волейбол с большим мячом.<br>4. «Мишень – корзинка».<br>5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках) |
| <b>Подвижные игры</b>                        | «Кто быстрее доберется до флажка?»<br>«Ловишка с мячом»   | «Перемени флажок»<br>«Коршун и наседка»  | «Мышеловка»<br>«Ловишки из круга»  |  |
| <b>3-я часть</b>                             | «Эхо» релаксация  | «Придумай фигуру» релаксация   | «Стоп» релаксация  |  |

|              |                    |                    |                    |                               |
|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|
| <b>Месяц</b> | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b>  | <b>3-я неделя</b>  | <b>4-я неделя</b>             |
|              | <b>Занятия 1–2</b> | <b>Занятия 4-5</b> | <b>Занятия 7-8</b> | <b>Занятия 10, 11 – досуг</b> |

|   | Занятия 3<br>на воздухе №  | Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 9<br>на воздухе № | №8<br>Занятия 12 на воздухе<br>№ |
|---|--|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|
|   | <b>АПРЕЛЬ</b>  |                           |                           |                                  |
|   | <b>Тема: «День здоровья» «Космос» Мониторинг</b>   |                           |                           |                                  |
| <b>Программные<br/>задачи</b>                       | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка». Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега</p> <p><b>Оздоровительная:</b> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, внимание, взаимовыручку</p>  |                           |                           |                                  |
| <b>Виды интеграции<br/>образовательных областей</b> | <p>«<i>Физическое развитие</i>»: проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>«<i>Музыкально-эстетическое развитие</i>»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |                           |                           |                                  |



|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Планируемые<br/>результаты к уровню<br/>развития<br/>интегративных качеств<br/>ребенка</b></p> | <p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическая культура, музыка</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка</i>)</p> |  |  |   |
| <b>Виды детской деятельности</b>   |   |  |  |   |
| <p><b>1-я часть</b><br/><b>Вводная</b></p>   | <p>Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «улитка» – ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз–два»</p>   |  |  |   |
| <p><b>2-я часть</b><br/><b>Основные движения</b></p>   | <p style="text-align: center;"><b>Без предметов</b></p> <p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.<br/>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.<br/>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.<br/>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.<br/>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы</p>   | <p style="text-align: center;"><b>С мячом</b></p> <p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.<br/>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.<br/>3. Ведение мяча между предметами.<br/>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.<br/>5. Прыжки в длину с разбега</p> | <p style="text-align: center;"><b>С косичкой</b></p> <p>1. Ходьба с выполнением заданий руками.<br/>2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).<br/>3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».<br/>4. Прыжки через скакалку произвольным способом.<br/>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.<br/>6. Ходьба боком приставным шагом по канату.<br/>7. Прыжки в длину с разбега</p> | <p style="text-align: center;"><b>Без предметов</b></p> <p><i>Игровые упражнения:</i><br/>1. «Кто быстрее соберется?».<br/>2. «Перебрось – поймай».<br/>3. «Передал – садись»<br/>4. «Дни недели».<br/><i>Эстафеты:</i><br/>1. Бег со скакалкой.<br/>2. «Рыбак и рыбаки».<br/>3. «Мяч через сетку».<br/>4. «Быстро разложи – быстро собери».<br/>5. «Мышеловка».<br/>6. «Ловишки с ленточкой»</p> |

|                       |                                    |   |  |  |
|-----------------------|------------------------------------|---|--|--|
| <b>Подвижные игры</b> | «Ловля обезьян»,<br>«Совушка»      | «Кто первый через обруч к флажку»,<br>«Не попадись» | «Не оставайся на полу»<br>«Пожарные на учении» |  |
| <b>3-я часть</b>      | «Пройди – не задень»<br>релаксация | «Стоп»<br>релаксация                                | «Придумай фигуру»<br>Релаксация                |  |

| Месяц   | 1-я неделя  | 2-я неделя                               | 3-я неделя                               | 4-я неделя                               |
|---|---|--|--|--|
|   |   | Занятия 1–2<br>Занятия 3<br>на воздухе № | Занятия 4-5<br>Занятия 6<br>на воздухе № | Занятия 7-8<br>Занятия 9<br>на воздухе № |
| <b>МАЙ</b>                                      |   |  |  |  |
| <b>Тема: «День победы» «Игры»</b>               |   |  |  |  |
| <b>Программные задачи</b>                       | <p><b>Образовательная:</b> Учить бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Повторять упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча</p> <p><b>Оздоровительная:</b> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p>  |  |  |  |
| <b>Виды интеграции образовательных областей</b> | <p>«<i>Физическое развитие</i>»: проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. «<i>Речевое развитие</i>»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>«<i>Музыкально-эстетическое развитие</i>»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения</p> |  |  |  |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
|   | под музыку   |  |  |   |
| <b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе)</b> | Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта ( <i>физическая культура, музыка</i> ); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость ( <i>социализация, здоровье, физическая культура</i> ) |  |  |   |
|   | <b>Виды детской деятельности</b>   |  |  |   |
| <b>1-я часть Вводная</b>  | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения   |  |  |   |
| <b>2-я часть Основные движения</b>  | <b>С кубиками</b>  | <b>С обручем</b>   | <b>С гимнастической палкой</b>   | <b>Без предметов</b>  |
|   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.<br>2. Прыжки в длину с разбега.<br>3. Метание набивного мяча.<br>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг   | 1. Бег на скорость (30м).<br>2. Прыжки в длину с разбега.<br>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.<br>4. Ведение мяча ногой по прямой | 1. Прыжки через скакалку.<br>2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне».<br>3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.<br>4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.<br>5. Переползание на двух руках – «Крокодил» | <i>Игровые упражнения:</i><br>1. «Крокодил».<br>2. Прыжки разными способами через скакалку.<br>3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).<br>4. «Мяч водящему».<br><i>Эстафеты:</i><br>1. «Кто быстрее?» (бег).<br>2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).<br>3. «Ловкие футболисты». |
| <b>Подвижные игры</b>   | «Мышеловка» «Ловля бабочек»  | «Волк во рву». «Перелет птиц»  | «Медведь и пчелы». «Ловишки с мячом»   |   |
| <b>3-я часть</b>  | «Что изменилось?» релаксация   | «Запрещенное движение» релаксация  | «Сделай фигуру» релаксация   |   |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

| Неделя.<br>занятий   | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды)   | Виды интеграции<br>образовательных областей | Планируемые результаты<br>развития<br>интегративных качеств<br>дошкольника |
|--|---|---|--|
| <b>СЕНТЯБРЬ Тема: «Детский сад. Семья Игрушки» «Осень»</b> |   |   |  |
| <b>Программные<br/>задачи</b>                              | <p><b>Образовательная:</b> Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Перебрасыванию мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки, обсуждать пользу закаливания и занятий физической</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать дружелюбные отношения</p> |   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;">I<br/>1-2 зал<br/>3-на воздухе<br/>№</p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.<br/><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/><b>с мячом</b><br/><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.<br/>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).<br/>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.<br/><b>Подвижная игра «Ловишки».</b><br/><b>III. Малоподвижная игра «Гонка мячей»</b></p> | <p><i>«Физическое развитие»</i> :<br/>проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.<br/><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i><br/>побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.<br/>Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.<br/><i>«Познавательное развитие»</i> :развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/><i>«Речевое развитие»</i>: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br/><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i>: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Карусель» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
|---|---|---|--|

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>Программные задачи</b></p>  | <p><b>Образовательная:</b> учить подбрасыванию мяча вверх и ловля после хлопка, перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; з а к р е п л я т ь  навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки, проводить комплекс закаливающих процедур <b>Воспитательная:</b> воспитывать внимание, воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью</p>   |   |  |
| <p><b>II</b></p> <p><b>4-5 зал</b></p> <p><b>6-на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.<br/><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/><b>с флажком.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</li> <li>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</li> </ol> | <p>«<i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки, проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>» побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры.</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>»:развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p>«<i>Художественно-эстетическое развитие</i>»:</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.); проявляет активность при участии в подвижной игре «Самолеты», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Подвижная игра «Самолеты».</b></p> <p><b>III. Малоподвижная игра:</b><br/>ходьба в полуприседе по одному</p>   | <p>вводить элементы ритмической гимнастики;<br/>проводить игры и упражнения под музыку</p>   |   |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b> учить пролезанию в обруч в группировке, боком, прямо; перешагиванию через бруски с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; <b>З а к р е п л я т ь</b> навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, между предметами</p> <p><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма <b>Воспитательная:</b> воспитывать выдержку; самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.</p> |  |   |
| <p><b>III</b></p> <p><b>7-8 зал</b></p> <p><b>9 на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/><b>с мячом.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений:</b></p> <p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p>  | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Учить следить за чистотой физкультурного инвентаря.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i></p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Мы веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мы веселые ребята».</p> <p><b>III. Малоподвижная игра:</b> «Стоп»</p>   | <p>вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p>Проводить подвижную игру под текст стихотворения «Мы веселые ребята»</p>  | стихотворений  |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b> упражнять ходьбе и беге по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, развивать глазомер; <b>З а к р е п л я т ь</b> н а в ы к и и у м е н и я ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. <b>Р а з в и в а т ь</b> координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать у детей представления о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.<b>Воспитательная:</b> воспитывать доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие</p> |  |  |
| <p><b>IV</b></p> <p><b>10- зал</b></p> <p><b>11- досуг №</b></p> <p><b>12 на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, ходьба в медленном темпе.</p> <p><b>ОРУ: с обручем.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p><i>Игровые задания.</i> 1. Быстро в колонну. 2. «Пингвин». 3. «Не промахнись» (кегли, мешки). 4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p><b>игры</b> «Найди свой цвет» «Стоп»</p>  | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представления о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. <i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).<i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;</p> |



| Неделя.<br>Номер<br>занятий   | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды)   | Виды интеграции<br>образовательных областей   | Планируемые результаты<br>развития<br>интегративных качеств<br>дошкольника  |
|---|---|---|---|
| <b>ОКТАБРЬ</b><br><br><b>Тема: «Перелетные птицы», «Сезонные явления», МОНИТОРИНГ</b> |   |   |   |
| <b>Программные<br/>задачи</b>   | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; прыжкам на двух ногах через шнуры, прямо, боком; <b>з а к р е п л я т ь</b> перестроение из одной колонны в две по ходу движения</p> <p><b>Оздоровительная:</b> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх</p>   |   |   |
| <b>I</b><br><br><b>1-2 зал</b><br><br><b>3-на воздухе</b><br><br><b>№</b>             | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.<br/>3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу</p> | <p><b>«Физическое развитие»:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>«Социально-коммуникативное развитие»:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p><b>«Познавательное развитие»:</b>развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики</p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>руками из-за головы.<br/>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.<br/><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц».<br/><b>III. Малоподвижная игра</b> «Найди и промолчи»</p>   | <p>в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/><i>«Речевое развитие»</i>: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br/><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i>: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>   | <p>под музыку</p>   |
| <p><b>Программные задачи</b></p>                             | <p><b>Образовательная:</b> учить переползанию через препятствие; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; Развивать навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги<br/><b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).<br/><b>Воспитательная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> |  |   |
| <p><b>II</b><br/><b>4-5- зал</b><br/><b>6-на воздухе</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.<br/><br/><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/><b>с флажком.</b><br/><br/><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.<br/>2. Переползание через препятствие.<br/>3. Метание в горизонтальную цель</p>   | <p><i>«Физическое развитие»</i>: рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.)<br/><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i>: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр.<br/>Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.<br/>Формировать навыки ориентироваться на</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| №   | <p>правой и левой рукой.<br/>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.<br/><b>Подвижная игра</b><br/>«Гуси лебеди».<br/><b>III. Малоподвижная игра «Эхо»</b></p> | <p>местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения при выполнении прыжков со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель.<br/><i>«Познавательное развитие»</i>: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.<br/><i>«Речевое развитие»</i>: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/><i>«Художественно-эстетическое развитие»</i>: сопровождать игровые упражнения музыкой</p> | <p>«Гуси-лебеди», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
| <p><b>Программные Задачи</b><br/>III 7-8 зал 9 на воздухе №</p>             | <p>Проверить уровень физической подготовленности</p> <p style="text-align: center;"><b>МОНИТОРИНГ</b></p>  |  |  |
| <p><b>Программные задачи</b><br/>IV 10- зал 11- досуг № 12 на воздухе №</p> | <p>Проверить уровень физической подготовленности</p> <p style="text-align: center;"><b>МОНИТОРИНГ</b></p>  |  |  |

| Неделя.<br>Номер<br>занятий  | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды)  | Виды интеграции<br>образовательных областей   | Планируемые результаты<br>развития<br>интегративных качеств<br>дошкольника   |
|--|--|---|--|
| <b>НОЯБРЬ</b><br><br><b>Тема: «Школа мяча», «Животный мир нашего округа», «Зима»</b> |  |   |  |
| <b>Программные<br/>задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b> учить ведению мяча с продвижением вперед; ползанию на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч; закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; ползание по гимнастической скамейке; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать у детей потребность в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> |   |  |
| <b>I</b><br><br><b>1-2 зал</b><br><br><b>3-на воздухе</b><br><br><b>№</b>            | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег в рассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:<br/>без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.<br/>2. Ведение мяча с продвижением</p>   | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.<br/>Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.<br/>Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег в рассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается;</p> |

|                                  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|
|                                  | <p>вперед.<br/>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.<br/>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.<br/><b>Подвижная игра</b><br/>«Хитрая лиса».<br/><b>III. Малоподвижная игра</b><br/>«Угадай по голосу»</p>   | <p>четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную.<br/><i>«Познавательное развитие»:</i> ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).<br/><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br/><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> | <p>соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p> | <p><b>Образовательная:</b> учить ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях; ходьбе по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове. <b>П о в т о р и т ь</b> ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия<br/><b>Оздоровительная:</b> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: проводить комплекс закаливающих процедур<br/><b>Воспитательная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни</p> |  |  |
|                                  | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения,</p>   | <p><i>«Физическое развитие»:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: проводить комплекс закаливающих процедур; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при</p>  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>II</b><br/><b>4-5 - зал</b><br/><b>6-на воздухе</b><br/><b>№</b></p> | <p>перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p style="text-align: center;"><b>Общеразвивающие упражнения:<br/>с мячом.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.<br/>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.<br/>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, мешочек на голове.<br/>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br/><b>III. Подвижная игра</b> «Лиса в курятнике».<br/><b>IV. Малоподвижная игра:</b> ходьба в полуприседе по одному</p>  | <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.<br/>Формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.<br/><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.<br/><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре « Лиса в курятнике», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p>   | <p><b>Образовательная:</b> учить ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; прыжкам на правой и левой ноге между предметами. У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре<br/><b>Оздоровительная:</b> следить за осанкой при ходьбе; развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика<br/><b>Воспитательная:</b> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений</p> |  |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>III</b><br/><b>7-8 зал</b><br/><b>9 на воздухе</b><br/><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p><b>Подвижная игра «Иголка и нитка»</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</li> <li>4. Игра «Волейбол» (двумя мячами).</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</b></p> <p><b>III . Малоподвижная игра «Летает – не летает»</b></p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности).</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учитывать детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, следит за осанкой; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p>  | <p><b>Образовательная:</b> У п р а ж н я т ь в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Р а з в и а т ь координацию движений</p> <p><b>Оздоровительная:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>   |   |  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>IV</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10- зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>11- досуг №</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12 на воздухе</b></p> <p style="text-align: center;"><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p style="text-align: center;"><b>Общеразвивающие упражнения:<br/>с кубиком.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Брось и поймай».</li> <li>2. «Высоко и далеко».</li> <li>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).</li> </ol> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Большая птица».</li> <li>2. «Мяч водящему».</li> <li>3. «Горелки».</li> <li>4. «Ловишки с ленточками».</li> <li>5. «Найди свою пару».</li> <li>6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)</li> </ol> <p><b>III.</b> спокойная ходьба<br/>релаксация</p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение во время проведения игр. Следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. Учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи).</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Большая птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
|--|--|--|---|

| Неделя.<br>Номер | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды) | Виды интеграции<br>образовательных областей | Планируемые результаты<br>развития |
|------------------|---|---|------------------------------------|
|------------------|---|---|------------------------------------|



| занятий  |  |  | интегративных качеств<br>дошкольника  |
|--|--|--|---|
| <b>ДЕКАБРЬ</b>   |  |  |   |
| <b>Тема: «Зима» «Я живу в России. Я живу в Югре» «Зимние забавы» «Игровая»</b>   |  |  |   |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b> учить ходьбе по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке; ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. <b>З а к р е п л я т ь</b> навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, между предметами</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать <b>навык</b> оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр</p>   |  |   |
| <p><b>I</b></p> <p><b>1-2 зал</b></p> <p><b>3-на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</li> <li>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</li> <li>4. Перебрасывание мяча двумя</li> </ol> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (предметы санитарной гигиены).</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада).</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость,</p> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | руками из-за головы, стоя на коленях.<br><b>Подвижная игра</b> «Кто скорей до флажка».<br><b>III. Малоподвижная игра</b> «Сделай фигуру»  | деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку   | удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку   |
| <b>Программные задачи</b>                                       | <b>Образовательная:</b> учить перебрасыванию мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка; прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. <b>З а к р е п л я т ь н а в ы к и и у м е н и я</b> ходьбы с выполнением задания по сигналу; перестроения с одной колонны в две и три; <b>Р а з в и в а т ь</b> координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры<br><b>Оздоровительная:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.); формировать навык оказания первой помощи при травме.<br><b>Воспитательная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. |   |   |
| <b>II</b><br><b>4-5- зал</b><br><b>6-на воздухе</b><br><b>№</b> | <b>I. Вводная часть.</b><br>Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.<br><br><b>Общеразвивающие упражнения: без предметов</b><br><br><b>II. Основные виды движений.</b><br>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.<br>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.<br>4. Ходьба по гимнастической   | <i>«Физическое развитие»:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).<br><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей к самооценке оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.<br>Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.<br><br>Формировать навыки | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф), знает |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>скамейке с мешочком на голове.<br/> <b>Подвижная игра</b><br/> «Охотники и зайцы».<br/> <b>III. Малоподвижная игра</b><br/> «Летает – не летает»</p>  | <p>дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.<br/> <i>«Познавательное развитие»:</i>развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.<br/> <i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/> <i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p>  | <p><b>Образовательная:</b> учить лазанию по гимнастической стенке до верха; ползанию по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <b>З а к р е п л я т ь</b> перестроение из одной колонны в две по ходу движения; <b>Р а з в и в а т ь</b> ловкость и координацию в упражнениях с мячом;навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги<br/> <b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе; рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор<br/> <b>Воспитательная:</b> воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх</p> |  |   |
| <p><b>III</b><br/><b>7-8 зал</b><br/><b>9 на воздухе</b><br/><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/> Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p>   | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за осанкой при ходьбе.<br/> <i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> поощрять проявление смелости,</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого</p>   |

|                                  |   |  |   |
|----------------------------------|---|--|---|
|                                  | <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b><br/>с кубиками.</p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</li> <li>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> <li>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Хитрая лиса»</p> <p><b>III.</b> «Мыши за котом» релаксация</p>  | <p>находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.<br/>Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.<br/>Формировать навыки безопасного поведения во время лазания разными способами, перебрасывания мяча друг другу, ходьбы по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры.<br/>«<i>Речевое развитие</i>»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.<br/>«<i>Художественно-эстетическое развитие</i>»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.<br/>Проводить подвижную игру под текст стихотворения</p> | <p>аккуратно одевается, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; перебрасывании мяча друг другу. Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх</p> |  |   |
| <p><b>IV</b></p>                 | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Бег и ходьба между предметами,</p>  | <p>«<i>Физическое развитие</i>»: проводить комплекс закаливающих</p>   | <p>Владеет соответствующими возрасту основными</p>  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>10-зал</b></p> <p><b>11- досуг №</b></p> <p><b>12 на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p>построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с флажками.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/> <i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перепрыгивания между препятствиями.</li> <li>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</li> <li>3. «Ловкие обезьянки» (лазание).</li> <li>4. «Акробаты в цирке».</li> <li>5. «Догони пару».</li> <li>6. Бросание мяча о стенку.</li> </ol> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пятнашки».</li> <li>2. «Удочка».</li> <li>3. «Хитрая лиса».</li> <li>4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка).</li> <li>5. «Перебежки».</li> <li>6. «Пробеги, не задень»</li> </ol> <p><b>III.</b> спокойная ходьба<br/>         релаксация</p> | <p>процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества ( доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p>Учить правилам использования спортивного инвентаря (шайба, клюшка, мячи).</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i>развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений</p> | <p>движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p> |
|--|--|---|---|

| Неделя.<br>Номер<br>занятий   | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды)   | Виды интеграции<br>образовательных областей   | Планируемые результаты<br>развития<br>интегративных качеств<br>дошкольника  |
|---|---|---|---|
| <b>ЯНВАРЬ</b><br><br><b>Тема: «Рождество» «Природа вокруг нас. Животные севера»</b>                         |   |   |   |
| <b>Программные<br/>задачи</b>   | <p><b>Образовательная:</b> учить ползанию под дугами, подталкивая мяч головой; ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. У п р а ж н я т ь в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут;</p> <p><b>Оздоровительная:</b> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать у детей умение оценивать свои действия во время подвижных игр.</p> |   |   |
| <p style="text-align: center;"><b>II</b><br/><b>4-5 - зал</b><br/><b>6-на воздухе</b><br/><br/><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p><b>Игра «Ледяные ворота»</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Прыжки в длину с места.<br/>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.<br/>3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.<br/>4. Пролезание в обруч боком.</p>                 | <p><i>«Физическое развитие»:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие» :</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.</p> <p>Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p>Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Птички и кошка», выполнении простейших танцевальных</p> |

|                                  |   |   |  |
|----------------------------------|---|---|--|
|                                  | <p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.<br/> <b>Подвижная игра</b> «Шел козел по лесу».<br/> <b>III. Малоподвижная игра</b><br/> Ходьба в колонне</p>   | <p>время ползания под дугами, пролезания в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, проведения подвижной игры.<br/> <i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча.<br/> <i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/> <i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p> | <p><b>Образовательная:</b> учить лазанию по гимнастической стенке одноименным способом; ведению мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. Р а з в и в а т ь координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве;<br/> <b>Оздоровительная:</b> продолжать давать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде<br/> <b>Воспитательная:</b> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений</p> |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>III</b></p> <p style="text-align: center;"><b>7-8 зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>9 на воздухе</b></p> <p style="text-align: center;"><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.</li> <li>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Хитрая лиса» III. Малоподвижная игра «Угадай, что изменилось»</b></p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаляющих процедур; формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие» :</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить следить за чистотой физкультурного инвентаря.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить подвижную игру под текст стихотворения</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижной игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
|--|---|---|--|



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>Программные задачи</b></p>   | <p>Образовательная: <b>З а к р е п л я т ь</b> ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом. <b>П о в т о р и т ь</b> ходьба и бег с ускорением и замедлением; упражнения на сохранение равновесия;</p> <p>Оздоровительная: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Воспитательная: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>  |  |   |
| <p><b>IV</b></p> <p><b>10- зал</b></p> <p><b>11- досуг №</b></p> <p><b>12 на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волейбол через сетку.</li> <li>2. Пас друг другу мячом.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.</li> <li>4. «Мой веселый звонкий мяч».</li> <li>5. «Точный бросок».</li> </ol> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мышеловка».</li> <li>2. «Мяч водящему».</li> <li>3. «Ловишки с ленточками».</li> <li>4. «Не оставайся на полу».</li> <li>5. «Пожарные на учениях».</li> <li>6. «Найди свой цвет»</li> </ol> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).<br/>Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.<br/>Учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур).</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.<br/>Проводить игры и упражнения под тексты</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений</p> |

|  |                                  |               |  |
|--|----------------------------------|---------------|--|
|  | III. Спокойная ходьба Релаксация | стихотворений |  |
|--|----------------------------------|---------------|--|

| Неделя.<br>Номер<br>занятий | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды) | Виды интеграции<br>образовательных областей | Планируемые результаты<br>развития<br>интегративных качеств<br>дошкольника |
|-----------------------------|---|---|--|
|-----------------------------|---|---|--|

**ФЕВРАЛЬ**

**Тема: «Моя Родина-Россия»**

|                           |   |  |  |
|---------------------------|---|--|--|
| <b>Программные задачи</b> | <p><b>Образовательная:</b> учить забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. У п р а ж н я т ь в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча;<br/>Р а з в и в а т ь координацию движений</p> <p><b>Оздоровительная:</b> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать взаимовыручку, способствовать участию детей в совместных играх</p> |  |  |
|---------------------------|---|--|--|

|                            |  |   |  |
|----------------------------|--|---|--|
| <b>I</b><br><b>1-2 зал</b> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p align="center"><b>Общеразвивающие упражнения:<br/>без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической</p> |
|----------------------------|--|---|--|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>3-на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Веселые ребята».</p> <p><b>III. Малоподвижная игра</b><br/>«Зима» (мороз – стоять, вьюга – бегать, снег – кружиться, метель – присесть)</p>   | <p>Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры.</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> | <p>гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>   |
| <p><b>Программные задачи</b></p>           | <p><b>Образовательная:</b> учить метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; подбрасыванию мяча одной рукой, ловля двумя руками. <b>З а к р е п л я т ь</b> навыки ходьбы с выполнением заданий на внимание, и бега по кругу, с преодолением препятствий, между предметами</p> <p><b>Оздоровительная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать у детей активность в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> |  |  |
|  | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с мячом.</b></p>  | <p><i>«Физическое развитие»:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.).</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр.</p> <p>Учить детей постоянно и своевременно</p>  | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает</p> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>II</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4-5 - зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6-на воздухе</b></p> <p style="text-align: center;"><b>№</b></p> | <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через косички.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Карусель».</b></p> <p><b>III. Малоподвижная игра «Стоп»</b></p>   | <p>порядок в физкультурном зале.</p> <p>Формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг него), безопасного поведения во время ползания под палку, прыжков, метания, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры.</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i>развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Карусель», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Программные задачи</b></p>  | <p><b>Образовательная:</b> учить лазанию по гимнастической стенке одним и разными способами; подбрасыванию мяча и ловля его правой и левой рукой. Закреплять навыки и умения ходьбы с выполнением задания по сигналу;перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений</p> |   |  |
| <p style="text-align: center;"><b>III</b></p> <p style="text-align: center;"><b>7-8 зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>9 на воздухе</b></p>  | <p><b>I. Вводная часть.</b></p> <p>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за</p>   | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вид; следить за</p>  | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча);</p>  |

|                                  |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|
| <p>№</p>                         | <p>руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с гантелями.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>3. Пр прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p> <p><b>Подвижная игра «Самолеты».</b></p> <p><b>III. Малоподвижная игра.</b></p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> | <p>осанкой при ходьбе.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Учить следить за чистотой физкультурного инвентаря.</p> <p>Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить подвижную игру под текст стихотворения</p> | <p>самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Самолеты», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p> | <p><b>Образовательная:</b> Закреплять перестроение из одной колонны в две по ходу движения; Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; Повторить: упражнения на равновесие;</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх</p>               |   |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>IV</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10- зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>11 – досуг №</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12 на воздухе</b></p> <p style="text-align: center;"><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проползи – не урони».</li> <li>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</li> <li>3. «Дни недели».</li> <li>4. «Мяч среднему» (круг).</li> <li>5. «Покажи цель».</li> </ol> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прыгни и присядь».</li> <li>2. «Ловкая пара».</li> <li>3. «Догони мяч» (по кругу).</li> <li>4. «Мяч через обруч».</li> <li>5. «С кочки на кочку».</li> <li>6. «Не оставайся на полу»</li> </ol> <p><b>III.</b> Спокойная ходьба<br/>релаксация</p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).<br/>Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.<br/>Учить правилам использования спортивного инвентаря (кегли, мешки, мячи, кубики, шнур).</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Чтение художественной литературы:</i> проводить игры и упражнения под тексты стихотворений</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> |
|---|--|---|--|

| Неделя.<br>Номер<br>занятий  | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды)   | Виды интеграции<br>образовательных областей  | Планируемые результаты<br>развития<br>интегративных качеств<br>дошкольника  |
|--|---|--|---|
| <b>МАРТ Тема: «Наши мамы»; «Весна»</b>   |   |  |   |
| <b>Программные<br/>задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b> учить перебрасыванию мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши; ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; ходьбе и беге с изменением направления; перебрасывании мяча друг другу. Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p> <p><b>Оздоровительная:</b> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> |  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>I</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1-2 зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3-на воздухе</b></p> <p style="text-align: center;"><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p style="text-align: center;"><b>Общеразвивающие упражнения:<br/>с обручем.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.<br/>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.<br/>3. Перебрасывание мячей с отскоком</p>   | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.<br/>Формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.<br/><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Гуси - лебеди», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость,</p> |

|                           |  |   |  |
|---------------------------|--|---|--|
|                           | от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.<br>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br><b>Подвижная игра</b> «Гуси - лебеди».<br><b>III. Малоподвижная игра.</b> Эстафета «Мяч ведущему»   | восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.<br><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку  | удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики  |
| <b>Программные задачи</b> | <p><b>Образовательная:</b> учить прыжку в высоту с разбега; метанию мешочков в цель правой и левой рукой. Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; Развивать координацию движений; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать у детей самооценку действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> |   |  |
| <b>II</b>                 | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с мячом.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/>1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).<br/>2. Метание мешочков в цель</p>   | <p><i>«Физическое развитие»:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.<br/>Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>4-5 - зал<br/>6-на воздухе<br/>№</p> | <p>правой и левой рукой.<br/>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.<br/>4. Ползание по скамейке «по-медвежьи».<br/><b>Подвижная игра</b><br/>«Медведь и пчелы».<br/><b>III.. Малоподвижная игра.</b><br/>Ходьба в колонне по одному</p>   | <p>Формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне.<br/><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.<br/><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой</p> | <p>активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической Гимнастики</p> |
| <p><b>Программные задачи</b></p>        | <p><b>Образовательная:</b> учить прыжкам правым и левым боком через косички (40 см) из обруча в обруч на одной и двух ногах; подлезанию под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола. <b>З а к р е п л я т ь</b> ходьбу с изменением направления; бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг, метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;<br/><b>Оздоровительная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.<br/><b>Воспитательная:</b> воспитывать проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений</p> |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>III</b></p> <p style="text-align: center;"><b>7-8 зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>9 на воздухе</b></p> <p style="text-align: center;"><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с флажками</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</p> <p>3. Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>4. Подлезание под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Не оставайся на полу».</p> <p><b>III. Малоподвижная игра</b><br/>«Угадай по голосу»</p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (мытьё рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить подвижную игру под текст стихотворения</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Не оставайся на полу», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |
|--|---|---|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>Программные задачи</b></p>  | <p><b>Образовательная:</b> Закреплять навык ходьбы и бега в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Управлять в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; Развивать координацию движений</p> <p><b>Оздоровительная:</b> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p>  |  |  |
| <p><b>IV</b></p> <p><b>10- зал</b></p> <p><b>11 – досуг №</b></p> <p><b>12 на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто выше прыгнет?».</li> <li>2. «Кто точно бросит?».</li> <li>3. «Не урони мешочек».</li> <li>4. «Перетяни к себе».</li> <li>5. «Кати в цель».</li> <li>6. «Ловишки с мячом».</li> </ol> <p><b>. Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Больная птица».</li> <li>2. «Переправься по кочкам».</li> <li>3. «Удочка».</li> <li>4. «Проползи – не задень».</li> <li>5. Передача мяча над головой.</li> <li>6. «Мяч ведущему»</li> </ol> <p><b>III. Спокойная ходьба Релаксация</b></p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры.<br/>Учить следить за чистотой физкультурного инвентаря.<br/>Учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи).</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики;</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | проводить игры и упражнения под музыку.<br>Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений  |   |
| <b>Неделя.<br/>Номер<br/>занятий</b>   | <b>Организация детской<br/>деятельности (этапы, виды)</b>  | <b>Виды интеграции<br/>образовательных областей</b>  | <b>Планируемые результаты<br/>развития<br/>интегративных качеств<br/>дошкольника</b>      |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                          |  |  |   |
| <b>Тема: МОНИТОРИНГ</b>                |  |  |   |
| <b>Программные<br/>задачи</b>          | <b>Проверить у детей уровень физической подготовленности</b>   |  |   |
| <b>II-2 зал 3-на<br/>воздухе №</b>     | <b>мониторинг</b>  |  |   |
| <b>Программные<br/>задачи</b>          | <b>Проверить у детей уровень физической подготовленности</b>   |  |   |
| <b>II 4-5 – зал 6-на<br/>воздухе №</b> | <b>Мониторинг</b>  |  |   |
| <b>Программные<br/>задачи</b>          | <p><b>Образовательная:</b> учить ходьбе по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове; прыжкам через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. Закреплять навыки и умения ходьбы по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами, соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика</p> |  |   |
| <b>III<br/>7-8 зал</b>                 | <b>I. Вводная часть.</b><br>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в   | <b>«Физическое развитие»:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (мытьё рук прохладной водой после окончания | Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>9 на воздухе</b><br/><b>№</b></p>     | <p>среднем темпе, ходьба и бег между предметами.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с косичкой.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.</p> <p><b>Подвижная игра</b><br/>«Охотники и зайцы».</p> <p><b>III. Малоподвижная игра</b><br/>«Кто ушел»</p>   | <p>физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учитывать детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. Формировать навыки безопасного поведения во время лазания по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по канату боком приставным шагом.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p>Проводить подвижную игру под текст стихотворения</p> | <p>прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Охотники и зайцы», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |
| <p><b>Программные</b><br/><b>Задачи</b></p> | <p><b>Образовательная:</b> учить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; подбрасыванию маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Воспитательная:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> |  |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>IV</b></p> <p><b>10- зал</b></p> <p><b>11 – досуг №</b></p> <p><b>12 на воздухе</b></p> <p><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</p> <p><b>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</b></p> <p><b>III. Малоподвижная игра «Сделай фигуру»</b></p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i>развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |
|---|--|---|---|

| Неделя.<br>Номер<br>занятий | Организация детской<br>деятельности (этапы, виды) | Виды интеграции<br>образовательных областей | Планируемые результаты<br>развития<br>интегративных качеств<br>дошкольника |
|-----------------------------|---|---|--|
|-----------------------------|---|---|--|

**МАЙ**

**Тема: «День победы»; «Скоро лето»**

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>Программные<br/>Задачи</b></p>  | <p><b>Образовательная:</b> учить ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком; прыжкам с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. <b>З а к р е п л я т ь</b> бег и ходьба с поворотом в другую сторону; перебрасыванию мяча друг другу и ловля после отскока от пола.<br/> <b>Р а з в и в а т ь</b> ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги<br/> <b>Оздоровительная:</b> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/> <b>Воспитательная:</b> воспитывать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.</p> |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>I</b><br/><b>1-2 зал</b><br/><b>3-на воздухе</b><br/><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с кубиками.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.<br/> 2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.<br/> 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.<br/> <b>Подвижная игра</b><br/> «Зайцы и волк».<br/> <b>III. Малоподвижная игра</b><br/> «Что изменилось?»</p>   | <p><b>«Физическое развитие»:</b> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/> <b>«Социально-коммуникативное развитие»:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.<br/> Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.<br/> <b>«Познавательное развитие»:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Зайцы и волк», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | <p>«Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>   |  |
| <p><b>Программные<br/>Задачи</b></p>                                     | <p><b>Образовательная:</b> Учить прыжкам в длину с разбега; ходьбе и бегу между предметами; враспынную между предметами; Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать у детей к самооценку и оценку действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p>               |  |  |
| <p><b>II</b><br/><b>4-5 зал</b><br/><b>б-на воздухе</b><br/><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: с обручем.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Ползание по скамейке «по-медвежьи».</li> <li>3. Подлезание под дугу.</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</li> <li>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Веселые ребята».</b></p> <p><b>III. Малоподвижная игра</b></p> | <p>«Физическое развитие»: рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p> <p>Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p>Формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижной игре «Веселые ребята», выполнении</p> |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | «Эхо»<br>Релаксация  | <p>между предметами и с поворотами.</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> Сопровождать игровые упражнения музыкой</p>            | <p>простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики</p>   |
| <b>Программные<br/>Задачи</b>                 | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходьбе по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками; Закреплять навыки ходьбы и бега в чередовании; Упражнять в сохранении равновесия; энергичном отталкивании в прыжках; беге до 3 минут; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве;</p> <p><b>Оздоровительная:</b> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений</p> |  |  |
| <b>III<br/>7-8 зал<br/>9 на воздухе<br/>№</b> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:<br/>с гимнастической палкой.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической</p>  | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки (мытьё рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.</p> <p><b>Подвижная игра «Самолеты».</b></p> <p><b>III. Малоподвижная игра «Тише едешь – дальше будешь»</b></p> <p>релаксация</p>  | <p>Формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, проведения подвижной игры.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. Проводить подвижную игру под текст стихотворения</p> | <p>окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижной игре «Перемени предмет», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;</p> <p>выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p> |
| <p><b>Программные</b></p> <p><b>Задачи</b></p> | <p><b>Образовательная:</b> Закреплять ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; метание в цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</p> <p><b>Повторить:</b> прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; упражнения на сохранение равновесия; Совершенствовать прыжки со скакалкой</p> <p><b>Оздоровительная:</b> расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> |  |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>IV</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10 зал</b></p> <p style="text-align: center;"><b>11 – досуг №</b></p> <p style="text-align: center;"><b>12 на воздухе</b></p> <p style="text-align: center;"><b>№</b></p> | <p><b>I. Вводная часть.</b><br/>Ходьба и бег между предметами;<br/>враспынную между предметами;<br/>бег и ходьба с поворотом в другую сторону.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения: без предметов.</b></p> <p><b>II. Основные виды движений.</b><br/><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проведи мяч» (футбол).</li> <li>2. «Пас друг другу».</li> <li>3. «Отбей волан».</li> <li>4. «Прокати – не урони» (обруч).</li> <li>5. «Забрось в кольцо».</li> <li>6. «Мяч о пол».</li> </ol> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Чья команда дальше прыгнет?»</li> <li>2. «Посадка овощей».</li> <li>3. Бег через скакалку.</li> <li>4. «Горные спасатели».</li> <li>5. «Большая птица»</li> </ol> <p><b>III. Спокойная ходьба</b><br/>Релаксация</p> | <p><i>«Физическое развитие»:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»:</i> побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры.<br/>Учить следить за чистотой физкультурного инвентаря.<br/>Учить правилам использования спортивного инвентаря (бруски, мячи).</p> <p><i>«Познавательное развитие»:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>«Речевое развитие»:</i> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.</p> <p><i>«Художественно-эстетическое развитие»:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.<br/>Проводить игры и упражнения под тексты стихотворений</p> | <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр</p> |
|--|--|---|--|

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

**Цель:** формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

| Содержание организованной образовательной деятельности |  |  |  |                                      |
|--|--|--|--|--------------------------------------|
| Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя                           |
|  | Занятия 1–3  | Занятия 4–6  | Занятия 7–9  | Занятия 10–11<br>Занятие 12-Досуг №1 |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>  |  |  |  |                                      |
| <b>Тема: «Детский сад»; «Мои друзья»; Мониторинг</b>   |  |  |  |                                      |
| <b>Программные задачи</b>                              | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Учить прыжкам на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча), прыжках на двух ногах с продвижением вперед до флажка<br/> <b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки<br/> <b>Воспитательная:</b> Воспитывать внимание</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени и беге в колонне по одному. Учить прокатыванию мячей друг другу, стоя на коленях, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед до флажка.<br/> <b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки<br/> <b>Воспитательная:</b> Воспитывать внимание</p> | <p>Проверить у детей уровень физической подготовленности. Определить степень развития двигательных навыков в прыжках, в метании мешочка с песком, в гибкости и быстроте.</p> |                                      |
| <b>1 часть Вводная</b>                                 | <p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей. Ходьба в колонне</p>   |  |  |                                      |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p><b>2 часть</b><br/><b>Основная</b></p> <p><b>ОВД</b></p> | <p><b>ОРУ</b> Без предметов</p> <p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см). «Идем по дорожке»</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира</p> <p>Игра «Автомобили»</p> | <p>Игра «Мышеловка»</p> <p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. (вокруг обруча).</p> <p>3. Ползание на коленях подталкивая мяч головой</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка</p> <p>Игра «Барбос и птички»</p> | <p>Зарядка с котиком</p> <p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Метание мешочка с песком правой и левой рукой</p> <p>«Огуречик, огуречик»</p> | <p>Танец «Звериная зарядка»</p> <p>1. Наклон вперед «Дотянись до колобка»</p> <p>2. Челночный бег «Поменяй предмет»</p> <p>«Кот и мыши»</p> |
| <p><b>3 часть</b><br/><b>Заключительная</b></p>             | <p>Ходьба в колонне по одному<br/>релаксация</p>  | <p>Игровой тренинг «Горка» «Мостик»<br/>«Бабочка»</p>   | <p>Игра «Совушка сова»<br/>«Автомобили»</p>   | <p>Ходьба в колонне по одному</p>   |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области)**

«Физическое развитие» формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.

«Социально-коммуникативное развитие» формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

«Познавательное развитие»: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| Этапы занятия   | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|---|---|---|---|---|
|   | Занятия 1–3   | Занятия 4–6   | Занятия 7–9   | Занятия 10–11 Занятие 12- Досуг №2  |
| <b>ОКТАБРЬ «Овощи. Фрукты» «Осень. Грибы. Ягоды» «Игрушки» «Поиграем»</b> |   |   |   |   |
| <b>Программные задачи</b>   | <p><b>Образовательная:</b> 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. В подвижной игре учить детей быстро реагировать на сигнал.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формировать гигиенические навыки</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать внимание</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Профилактика плоскостопия</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать выдержку</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне с изменением направления, учить ходьбе по гимнастической скамейке, на середине – присесть;</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать трудолюбие</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе и беге бег между предметами; учить прокатывать мяч по мостику двумя руками перед собой</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать выдержку</p> |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| <b>1 часть</b><br><b>Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |   |   |   |
| <b>2 часть</b><br><b>ОРУ</b>   | ОРУ «Во саду ли, в огороде».  | Игра «По тропинке в лес идем»<br>Зарядка «Автобус»<br>(Железнова Е.)  | Комплекс ОРУ «Игрушки»  | Танец «Разноцветная игра»<br>(Буренина А.)  |
| <b>ОВД</b>   | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.<br>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета   | 1 Игровое упражнение «Передай мяч в кругу» (яблочки)<br>2 «Перенеси грибочки»<br>Ползание на четвереньках с мешочком на спине | 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола .<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть<br>3. Прокатывание мяча вперед и бег за ним. | 1.Ходьба между предметами на носках с мячом над головой<br>2. Забрасывание мяча в обруч<br>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой |
| <b>П/И</b>   | Игра «Зайцы и сторож»<br>*Игра «Огуречик»   | Подвижная игра «Собери ягоды по цвету» (шары пластмассовые)   | «Самолеты   | «Цветные автомобили»  |
| <b>3 часть</b>   | Игра «Назови овощи, фрукты» (с мячом)   | Пальчиковая гимнастика<br>«Меж еловых мягких лап...»  | Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой   | Двигательная сказка «Как мышонок здороваться научился»<br>Релаксация  |
| <p><b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )</b> знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и двигательной сказки</p>  |   |   |   |   |
| <p><b>Обеспечение интеграции образования (образовательные области)</b><br/> <i>«Физическое развитие»</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.<br/> <i>«Социально-коммуникативное развитие»</i>: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.<br/> Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр<br/> <i>«Познавательное развитие»</i>: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.<br/> <i>«Художественно-эстетическое развитие»</i> разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> |   |   |   |   |

| Содержание организованной образовательной деятельности                         |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя  | 3-я неделя   | 4-я неделя  |
|  | Занятия 1–3  | Занятия 4–6   | Занятия 7–9  | Занятия 10–11<br>Занятие 12-Досуг №3  |
| <b>НОЯБРЬ</b>  |  |   |  |   |
| <b>Тема: «Моя малая Родина»; «Домашние животные и их детёныши» «Моя семья»</b> |  |   |  |   |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, беге между предметами; упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>приучать детей к здоровому образу жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, беге между предметами; на носках в чередовании с ходьбой. Учить ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>Ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к здоровому образу жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, беге между предметами с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Учить. ходьбе по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прокатыванию мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к здоровому образу жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, бег враспынную, с остановкой на сигнал. Учить ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасыванию мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к здоровому образу жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> |



|                                  |   |  |   |   |
|----------------------------------|---|--|---|---|
| <b>1 часть</b><br><b>Вводная</b> | Физминутка « Край родной».<br><br>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой  | Игра «Найди пару» (с цветными кружками) (Ходьба в рассыпную, подскоки. Бег)  |   |   |
| <b>2 часть</b><br><b>ОРУ</b>     | Игра «Мышеловка»  | Игра «Петрушка» (Кириллова Ю.А. стр. 31)   | С кубиками  | С кубиком   |
| <b>ОВД</b>                       | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка<br>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.<br>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров) на расстоянии 30 см одна от другой<br>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), Ребята становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 2-2,5 м. | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.<br>2. Прыжки через бруски (взмах рук).<br>3. Ходьба по шнуру (по кругу).<br>4. Прыжки через бруски.<br>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.<br>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| <b>П/И</b>                       | «Гуси лебеди»   | «Цветные автомобили»   | «Кролики»   | «Мыши в кладовой»   |
| <b>3 часть</b>                   | Малоподвижная игра «Найди где спрятано?»  | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках   | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» релаксация   | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой. релаксация  |

|  |  |            |  |  |
|--|--|------------|--|--|
|  |  | релаксация |  |  |
| <p><b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> <p><b>Обеспечение интеграции образования (образовательные области)</b></p> <p>«Физическое развитие» рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>«Речевое развитие»: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>«Познавательное развитие»: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх- вниз</p> |  |            |  |  |

| Содержание организованной образовательной деятельности      |            |             |             |             |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|
| Этапы занятия   | 1-я неделя | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|   |            | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятия 7–9 |
| <b>ДЕКАБРЬ Тема: «Волшебница зима»; «Новый год у ворот»</b> |            |             |             |             |

|                           |  |   |  |  |
|---------------------------|--|---|--|--|
| <b>Программные задачи</b> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и бег в колонне по одному. Учить Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение объединяться в игре со сверстника</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и бег в колонне по одному, в три звена, между предметами поставленными в рассыпную. Учить перебрасыванию мячей друг другу двумя руками снизу. Ходьбе с перешагиванием через 5–6 набивных мяч</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение объединяться в игре со сверстника</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе с поворотами на углах, со сменой ведущего. Учить ползанию по наклонной доске на четвереньках, хват с боков, ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение объединяться в игре со сверстника</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе с поворотами на углах, со сменой ведущего. Учить ходьбе по гим. скамейке (на середине сделать поворот кругом), перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах</p> <p><b>Оздоровительная:</b> приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение объединяться в игре со сверстника</p> |
| <b>1 часть Вводная</b>    | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне  |   |  |  |
| <b>2 часть ОРУ</b>        | Без предметов  | Без предметов   | С кубиками   | С флажками   |
| <b>ОВД</b>                | <p>1. Прыжки со скамейки (20 см).</p> <p>2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см).</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по</p>   | <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мяч</p>  | <p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).</p> <p>2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками,</p>  | <p>1. Ходьба по гим. скамейке (на середине сделать поворот кругом).</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг</p>  |

|                |                                    |  |  |   |
|----------------|------------------------------------|--|--|---|
|                | ограниченной площади опоры (20 см) |  | встать и пройти дальше.<br>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).<br>5. Спрыгивание с гим. скамейки |
| <b>П/И</b>     | «Трамвай»                          | «Найди свой цвет»                                    | «Цветные автомобили»   | «Кролики»   |
| <b>3 часть</b> | «Зайка - серенький» релаксация     | Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений        | «Зайка - серенький» релаксация  |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области)**

«Физическое развитие» рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.

«Речевое развитие»: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. «Социально-коммуникативное развитие»: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.

Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

### Содержание организованной образовательной деятельности

| Этапы занятия                      | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя                         |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------------|
|                                    | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятия 7–9 | Занятия 10–11 Занятие 12- Досуг №5 |
| <b>ЯНВАРЬ Тема: «Животный мир»</b> |             |             |             |                                    |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Программные задачи</b></p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе между предметами на носках. Учить отбиванию мяча одной рукой о пол. Прыжкам на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить детей ходить босиком по ребристой поверхности</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в беге между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне. Учить прыжкам на двух ногах вдоль шнура, отбиванию мяча о пол.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить детей ходить босиком по ребристой поверхности</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному со сменой ведущего. Учить подлезанию под шнур боком, не касаясь руками пола. Прыжкам в высоту с места</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить детей ходить босиком по ребристой поверхности</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий. Учить ходьбе по гим. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. Перебрасыванию мячей друг другу</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить детей ходить босиком по ребристой поверхности</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать умение владеть способом ролевого поведения</p> |
| <p><b>1 часть</b><br/><b>Вводная</b></p>                     | <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий</p>   |   |   |  |
| <p><b>2 часть</b><br/><b>ОРУ</b></p>                         | <p style="text-align: center;">С мячом</p>   | <p style="text-align: center;">С косичкой</p>   | <p style="text-align: center;">Игра «Мышеловка»</p>   | <p style="text-align: center;">Без предметов</p>   |
| <p><b>ОВД</b></p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</li> <li>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу</li> </ol>                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>4. Прыжки в высоту с места «Достань до</li> </ol>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</li> <li>2. Перешагивание через кубики.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах</li> </ol>   |

|  |   |  |                         |  |
|--|---|--|-------------------------|--|
|  | (руки внизу)  |  | предмета»               |  |
| <b>П/И</b>   | «Найди свой цвет»   | «Цветные автомобили»   | «Самолёты»              | «Воробушки и кот»                            |
| <b>3 часть</b>   | «Ножки отдыхают».<br>Ходьба по ребристой доске<br>(босиком)<br>релаксация | «Зимушка-зима».<br>Танцевальные движения<br>релаксация   | «Зимний сон» релаксация | «Где спрятано?», «Кто назвал?»<br>релаксация |
| <b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к<br/>уровню развития интегративных<br/>качеств ребенка (на основе интеграции<br/>образовательных областей)</b> |   | владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх  |                         |  |
| <b>Обеспечение интеграции образования<br/>(образовательные области)</b>  |   | <p>«<i>Физическое развитие</i>»<br/>рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>«<i>Речевое развитие</i>»: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>«<i>Социально-коммуникативное развитие</i>» учить правильно подбирать предметы и подвижных игр.<br/>формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>«<i>Познавательное развитие</i>»: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> |                         |  |

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| Этапы занятия                              | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя                        | « <i>Физическое развитие</i> »<br>учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. |
|--|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|---|
|  | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятия 7–9 | Занятия 10–11 Занятие 12-Досуг №6 |   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                             |             |             |             |                                   |   |
| <b>Тема: «Армия родная»; «Спортландия»</b> |             |             |             |                                   |   |

|                           |   |  |  |   |   |   |
|---------------------------|---|--|--|---|---|---|
| <b>Программные задачи</b> | <p><b>Образовательная:</b> Учить прыжкам через короткие шнуры, ходьбе по скамейке на носках</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формирования и совершенствования основных видов движений</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр.</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить метанию мешочков в вертикальную цель, перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формирования и совершенствования основных видов движений</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр.</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить прыжкам на правой и левой ноге до куба, ползанию по наклонной доске на четвереньках</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формирования и совершенствования основных видов движений</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр.</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить. ходьбе и бегу по наклонной доске, прыжкам через препятствие</p> <p><b>Оздоровительная:</b> формирования и совершенствования основных видов движений</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время игр.</p> | <p>«Социально-коммуникативное развитие» формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. Учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p>«Познавательное развитие»: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p> |   |
|                           | <p><b>1 часть</b><br/><b>Вводная</b></p>  | <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья</p>   |  |   |   |   |
|                           | <p><b>2 часть</b><br/><b>ОРУ</b></p>  | <p>Без предметов</p>   | <p>С мячом</p>   | <p>С гантелями</p>  |   | <p>Без предметов</p>  |
|                           | <p><b>ОВД</b></p>   | <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br/>2. Прокатывание мяча между предметами.<br/>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).<br/>4. Ходьба по скамейке на носках (бег</p>  | <p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.<br/>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).<br/>3. Ползание по гимнастической</p>   | <p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.<br/>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.<br/>3. Ходьба с перешагиванием через</p>   |   | <p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br/>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».<br/>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».<br/>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> |

|  |   |   |  |                               |  |
|--|---|---|--|-------------------------------|--|
|  | со спрыгиванием)  | скамейке на ладонях, коленях.<br>4. Прыжки на двух ногах между кубиками   | рейки лестницы (высота 25 см).<br>4. Прыжки на правой и левой ноге до куба               |                               |  |
| <b>П/И</b>   | «Самолеты»  | «Воробышки и автомобиль»  | «Чья колонна быстрее соберется»  | «Кролики в огороде»           |  |
| <b>3 часть</b>   | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» релаксация | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному релаксация  | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад Релаксация | «Найди и промолчи» релаксация |  |
| <b>П л а н и р у е м ы е<br/>р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю<br/>р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х<br/>к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е<br/>и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х<br/>о б л а с т е й )</b> |   | умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры |  |                               |  |
| <b>Обеспечение интеграции образования (образовательные области)</b>  |   |   |  |                               |  |

|  |                    |                    |                    |  |   |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|--|---|
| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>                |                    |                    |                    |  | <b>Обеспечение интеграции образования (образ.области)</b>             |
| <b>Этапы занятия</b>   | <b>1-я неделя</b>  | <b>2-я неделя</b>  | <b>3-я неделя</b>  | <b>4-я неделя</b>                            | «Физическое развитие»<br>формировать навык оказания первой помощи при |
|  | <b>Занятия 1–3</b> | <b>Занятия 4–6</b> | <b>Занятия 7–9</b> | <b>Занятия 10–11<br/>Занятие 12-Досуг №7</b> |   |
| <b>МАРТ Тема: «Мама – солнышко моё»; «Огород на окне»; «Весенние краски»</b> |                    |                    |                    |  |   |



|                           |  |   |  |  |  |   |
|---------------------------|--|---|--|--|--|---|
| <b>Программные задачи</b> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить прыжкам в длину с места, перебрасыванию мяча через шнур двумя руками из-за головы</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>рассказывать о пользе здорового образа жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине, прокатыванию мяча между кеглями, поставленными в один ряд</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>рассказывать о пользе здорового образа жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить лазанию по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку; лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>рассказывать о пользе здорового образа жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч, ходьбе и бегу по наклонной доске</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>рассказывать о пользе здорового образа жизни</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать умение детей общаться спокойно, без крика</p> | <p>травме.<br/><i>«Социально коммуникативное развитие»:</i><br/>учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики ходьбы и бега по наклонной доске.<br/><i>«Речевое развитие»:</i><br/>поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.<br/><i>«Познавательное развитие»:</i><br/>рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p> |   |
|                           | <p><b>1 часть</b><br/><b>Вводная</b></p>   | <p>в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по два</p>  |  |  |  |   |
|                           | <p><b>2 часть</b><br/><b>ОРУ</b></p>   | С обручем   | С мячом  | С флажками   |  | Без предметов   |
|                           | <p><b>ОВД</b></p>  | <p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).<br/>2. Перебрасывание</p>  | <p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд</p>  | <p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p>   |  | <p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.<br/>2. Перешагивание</p> |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)</p> | <p>(1 м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине</p> | <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны.</p> <p>3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> | <p>через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики</p> |  |
| <b>П/И</b>   | «Бездомный заяц»   | «Подарки»  | «Найди себе пару»  | «Самолеты»   |  |
| <b>3 часть</b>   | «Замри».<br>Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт 4<br>релаксация  | «Эхо»<br>релаксация  | «Найди зайца»<br>Релаксация  | «Возьми флажок»<br>релаксация  |  |
| <b>П л а н и р у е м ы е<br/>р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю<br/>р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х<br/>к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е<br/>и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х<br/>о б л а с т е й )</b> |  | соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» |  |  |  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> | <b>Обеспечение интеграции образования (образ.области)</b> |
|---|---|

| Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя        | 3-я неделя  | 4-я неделя   | «Физическое развитие»<br>рассказывать о пользе дыхательных упражнений.<br>«Социально-коммуникативное развитие»:<br>учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.<br>«Художественно-эстетическое развитие»<br>:вводить элементы ритмической гимнастики;<br>учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.<br>Подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей |
|--|---|-------------------|---|--|--|
|  | Занятия 1–3   | Занятия 4–6       | Занятия 7–9   | Занятия 10–11<br>Занятие 12-Досуг №8   |  |
| <b>АПРЕЛЬ</b>  |   |                   |   |  |  |
| <b>Тема: «День здоровья» «Мебель. Посуда»; «Живая природа»; МОНИТОРИНГ</b> |   |                   |   |  |  |
| Программные задачи   | <b>МОНИТОРИНГ</b>   | <b>МОНИТОРИНГ</b> | <b>Образовательная:</b> Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч.<br>Ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти<br><b>Оздоровительная:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений<br><b>Воспитательная:</b> воспитывать внимание и взаимовыручку | <b>Образовательная:</b> Учить ходьбе по наклонной доске<br>Прыжкам в длину с места.<br><b>Оздоровительная:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений<br><b>Воспитательная:</b> воспитывать внимание и взаимовыручку |  |
| 1 часть<br>Вводная   | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их |                   |   |  |  |
| 2 часть<br>ОРУ   |   |                   | С косичкой  | Без предметов  |  |
| ОВД  |   |                   | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.   | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).   |  |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | 2. Прыжки в длину с места.<br>3. Перебрасывание мячей друг другу.<br>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками | воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение |
| <b>П/И</b>   |  |  | «Птички и кошки»  | «Воробышки и автомобиль»  |   |
| <b>3 часть</b>   |  |  | «Угадай по голосу» релаксация   | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения релаксация  |   |
| <p><b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )</b> соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p> |  |  |   |   |   |

|   |                   |                   |                   |                                      |  |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------|--|
| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> |                   |                   |                   |                                      | <b>Обеспечение интеграции образования (образ.области)</b>                |
| <b>Этапы занятия</b>  | <b>1-я неделя</b> | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b>                    | <i>«Физическое развитие»</i><br>учить технике звукового дыхания во время |
|   | Занятия 1–3       | Занятия 4–6       | Занятия 7–9       | Занятия 10–11<br>Занятие 12-Досуг №9 |  |
| <b>МАЙ</b><br>Тема: «День победы»; «Скоро лето»               |                   |                   |                   |                                      |  |

|                           |  |  |  |  |  |   |
|---------------------------|--|--|--|--|--|---|
| <b>Программные задачи</b> | <p><b>Образовательная:</b> Учить метать правой и левой рукой на дальность, прыжкам через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Воспитательная:</b>воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить метанию в вертикальную цель правой и левой рукой. Прыжкам через скакалку.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. Лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Перебрасывать мячи друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока</p> <p><b>Оздоровительная:</b> учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитыватьнавык ролевого поведения навык ролевого поведения</p> | <p>выполнения ходьбы.</p> <p><i>«Социально-коммуникативное развитие»</i></p> <p>учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p>формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> |   |
|                           | <b>1 часть Вводная</b>   | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»   |  |  |  | <p>Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p> |
|                           | <b>2 часть ОРУ</b>   | С кубиками   | С обручем  | С гимнастической палкой  | Без предметов  |   |
|                           | <b>ОВД</b>   | <p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>   | <p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через</p>  | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между</p>   | <p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один – двое».</p>   |   |

|  |                   |   |  |   |  |
|--|-------------------|---|--|---|--|
|  |                   | скакалку.<br>4. Подвижная игра<br>«Удочка»  | предметами.<br>3. Лазание по<br>гимнастической<br>стенке, не пропуская<br>реек | 4. Перебрасывание<br>мячей друг другу –<br>двумя руками снизу,<br>ловля после отскока<br>реек |  |
| <b>П/И</b>   | «Удочка»          | «Зайцы и волк»  | «Подарки»  | «У медведя во бору»   |  |
| <b>3 часть</b>   | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка»  | «Ворота»   | «Найти Мишу»  |  |
| <b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к<br/>уровню развития интегративных качеств<br/>ребенка (на основе интеграции<br/>образовательных областей)</b> |                   | владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде |  |   |  |

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**Цель:** формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| Этапы занятия  | 1-я неделя  | 2-я неделя   | 3-я неделя   | 4-я неделя   |
|--|---|--|--|--|
|  | Занятия 1–3   | Занятия 4–6  | Занятия 7–9  | Занятия 10–11<br>Занятие 12<br>Досуг №2                          |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>  |   |  |  |  |
| Тема: «Детский сад», «Осень-Овощи, фрукты», Мониторинг |   |  |  |  |
| программные задачи                                     | <p><b>Образовательная:</b> Учить: ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. В подвижной игре развивать ориентировку в пространстве, бегать, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> Укрепление здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать желание заниматься физкультурой.</p> | <p><b>Образовательная</b> Учить: во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Знакомить с правилами безопасного поведения на природе</p> <p><b>Оздоровительная:</b> Укрепление здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать бережное отношение к природе.</p> | <b>МОНИТОРИНГ</b>  | <b>МОНИТОРИНГ</b>  |
| <b>1 часть Вводная</b>                                 | ходьба и бег по кругу   | ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя  | ходьба и бег по кругу  | ходьба и бег по кругу  |
| <b>2 часть ОРУ</b>                                     | Подвижная игра «Карусели»   | ОРУ с колечками  | ОРУ без предметов  | Подвижная игра «Карусели»  |
| <b>ОВД</b>   | Ходьба между двумя линиями. Подпрыгивание на двух ногах на месте  | Прыжки на двух ногах на месте  | Упражнение Прыжки в длину с места «Допрыгни до зайки»<br>Упражнение Бег 10 м,<br>Упражнение Метание мешочка с песком правой и левой рукой (4-я неделя) | Ходьба между двумя линиями. Подпрыгивание на двух ногах на месте |



|                |                                 |                                |                 |                                 |
|----------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| <b>П/И</b>     | «Найди пару»                    | Игровое задание «Собери овощи» | Игра «Самолеты» | «Автомобили»                    |
| <b>3 часть</b> | Пальчиковая гимнастика «Дружба» | Игровое задание «Пузырьки»     | Игра «Поезд»    | Пальчиковая гимнастика «Дружба» |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском сад

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области) ОО «Физическое развитие»** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений

**«Социально - коммуникативное развитие»** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом

#### Содержание организованной образовательной деятельности

| Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|               |            | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятия 7–9 |

#### ОКТЯБРЬ

**Тема: «Осень. Дикие животные», «Мир игры» «Мир вокруг нас» «Разноцветный мир»**

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">программные<br/>задачи</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Расширять знания о диких животных, знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Укрепление здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать бережное отношение к природе.</p> | <p><b>Образовательная</b> Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. В подвижной игре развивать ориентировку в пространстве.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Укрепление здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу</p> | <p><b>Образовательная</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. В подвижной игре учить мягкому приземлению на обе ноги.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> Укрепление здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать бережное отношение к природе.</p> | <p><b>Образовательная</b><br/>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. В подвижной игре развивать умение бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Укрепление здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать выдержку, умение быстро реагировать на сигнал.</p> |
| <p><b>1 часть Вводная</b></p>                             | <p>ходьба и бег по кругу</p>  | <p>ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя Игра «Солнышко и дождик»</p>  | <p>Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Птицы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Зайчики» – прыжки на двух ногах – «кто выше»</p>  | <p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p>  |
| <p><b>2 часть ОРУ</b></p>                                 | <p>О.Р.У. «Мишки и шишки»<br/>Музыка и слова Гомоновой</p>  | <p>Общеразвивающие упражнения «Магазин игрушек»</p>  | <p>Общеразвивающие упражнения «Осенние листочки» Ю.А Кириллова стр.36</p>   | <p>Общеразвивающие упражнения «Разноцветные мячи»</p>   |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   | Е.  |  |   | Ю.А Кириллова стр.20  |
| <b>ОВД</b>  | Равновесие «Пойдем по мостику».<br>Прыжки в длину с места           | Прыжки из обруча в обруч.<br>Упражнение «Прокати мяч».             | Прокатывание мячей в прямом направлении Ползание между предметами | Ползание «Крокодильчики».<br>Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола)<br>Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.),<br>положенными в одну линию на расстоянии 50см друг от друга |
| <b>П/И</b>  | Подвижная игра «Что любит мишка»                                    | Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»                            | Подвижная игра «Найди свой домик»                                 | Подвижная игра «Кот и воробушки».   |
| <b>3 часть</b>  | <i>малоподвижная игра</i><br>«Найди мишку»<br>Упражнения на дыхание | Спокойная ходьба<br>Упражнения на дыхание «Надувай мыльный пузырь» | Малоподвижная игра «Солнце, дождик, ветер»                        | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом» дыхательное упражнение «Чирик»   |
| <p><b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду. <b>Обеспечение интеграции образования (образовательные области)</b></p> <p>ОО «Физическое развитие» развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p>«Социально -коммуникативное развитие» развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении.</p> |   |  |   |   |

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| Этапы занятия  | 1-я неделя   | 2-я неделя   | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|--|--|--|---|---|
|  | Занятия 1–3  | Занятия 4–6  | Занятия 7–9   | Занятия 10–11 Занятие 12<br>Досуг №3  |
| <b>НОЯБРЬ</b>  |  |  |   |   |
| <b>Тема: «Дом в котором мы живем» «Мебель» «Домашние животные и их детёныши» «Мама, папа, я – наша дружная семья» «Транспорт».</b> |  |  |   |   |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге.<br/>Учить: сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Создавать условия для укрепления здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Всестороннее развитие ребенка</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять: в ходьбе колонной по одному; прыжках из обруча в обруч.<br/>Учить приземляться на полусогнутые ноги.<br/>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Создавать условия для укрепления здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Всестороннее развитие ребенка</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять: в ходьбе колонной по одному; в прокатывании мяча между предметами; ползать на четвереньках</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Создавать условия для укрепления здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать доброжелательное отношение к близким.</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.<br/>Упражнять: в ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Создавать условия для укрепления здоровья детей</p> <p><b>Воспитательная:</b> Всестороннее развитие ребенка</p> |
| <b>1 часть Вводная</b>   | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий   | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий   | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий  | Игра «Поезд»  |
| <b>2 часть ОРУ</b>   | Пальчиковая игра «Дом» ОРУ с ленточками  | Пальчиковая игра «Котик» Танец «Котята»  | Пальчиковая игра «Семья» Игра «Колпачок»  | Танец-игра «Автобус» Железнова Е.   |
| <b>ОВД</b>   | 1. ходьба по уменьшенной площади;<br>2. прыжки с продвижением вперед   | 1. прокатывание мяч друг другу<br>2. прыжки через предметы (кочки)   | 1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень».<br>2. ползание на четвереньках  | 1. подлезание под дугу на четвереньках.<br>2. ходьба по доске   |
| <b>П/И</b>   | «Мыши в кот»,  | «Птички и кот»   | «Наведи порядок»  | «Автомобили»  |
| <b>3 часть</b>   | <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»   | Спокойная ходьба Упражнения на дыхание   | <i>малоподвижная игра</i> «Пройди тихо» Упражнения на дыхание   | Спокойная ходьба Упражнения на дыхание  |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )** сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области)** *ОО «Физическое развитие»* продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. *«Социально-коммуникативное развитие»* развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. *«Речевое развитие»* Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| Этапы   | 1-я неделя  | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя                        |
|---|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|
| занятия   | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятия 7–9 | Занятия 10–11 Занятие 12 Досуг №4 |
| <b>ДЕКАБРЬ    Тема: «Зимушка-Зима у нас в гостях»; «Поиграем»; «Зимушка хрустальная»; «Новогодний праздник»</b> |             |             |             |                                   |

|                           |  |   |   |  |
|---------------------------|--|---|---|--|
| <b>Программные задачи</b> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами, в прыжках. Управлять в приземлении на полусогнутые ноги</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Формирование интереса к спорту</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать внимание</p> | <p><b>Образовательная:</b> Учить ходить и бегать по кругу; мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.</p> <p>Управлять в прокатывании мяча.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Формирование интереса к спорту</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать внимание</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить ходить и бегать врассыпную; катать мяч друг другу, выдерживая направление; подползать под дугу.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Формирование интереса к спорту</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать внимание</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить ходить и бегать по кругу; подлезать под шнур, не касаясь руками; сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>Формирование интереса к спорту</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать внимание</p> |
| <b>1 часть Вводная</b>    | ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала  | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий   | ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала   | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий  |
| <b>2 часть ОРУ</b>        | Самомассаж «Неболейка»<br>ОРУ «Игра с колечками»   | Танец-игра «Маленькие зайки»  | С кубиками  | Игра «Карусель»  |
| <b>ОВД</b>                | <p>1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень».</p> <p>2. Прыжки. Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки». Прыжки с продвижением вперед 2-3 м</p> <p>Игра «Ветер и снежинки»</p>  | <p>1. Прыжки со скамейки (высота 20см)</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p>  | <p>1. прокатывание мяча друг другу</p> <p>2. подползать под дугу.</p>   | <p>1. подлезать под шнур, не касаясь руками;</p> <p>2. ходьба по наклонной доске</p>   |
| <b>П/И</b>                | «Ветер и снежинки»,  | «Зайцы и волк»  | «Снежки»  | «Волшебная снежинка».  |

|   |                                     |                       |   |                                    |
|---|-------------------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| <b>3 часть</b>  | <i>малоподвижная игра «Лошадки»</i> | Упражнения на дыхание | Спокойная ходьба<br>Упражнения на дыхание | Малоподвижная игра «Снег и вьюга». |
| <p><b>П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре</p> |                                     |                       |   |                                    |
| <p><b>интеграции образования (образовательные области)</b>«Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. «Речевое развитие» развивать диалогическую форму речи.</p>   |                                     |                       |   |                                    |

### Содержание организованной образовательной деятельности

| Этапы<br>занятия   | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя   |
|--|---|---|--|
|  | Занятия 1–3   | Занятия 4–6   | Занятия 5-8    Занятие 9    Досуг №5   |
| <b>ЯНВАРЬ    Тема: «Зимние забавы» ; «Мир вокруг нас. Посуда»; «Птицы зимой»</b> |   |   |  |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b> Познакомить с перестроением и ходьбой парами; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. У п р а ж н я т ь в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать выдержку</p> | <p><b>Образовательная:</b> У п р а ж н я т ь Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> профилактика плоскостопия</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать выдержку</p> | <p><b>Образовательная:</b> У п р а ж н я т ь в ходьбе парами и беге враспынную; прокатывать мяч друг другу; подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать выдержку</p> |

|                        |  |   |   |
|------------------------|--|---|---|
| <b>1 часть Вводная</b> | ходьбой парами, бег по кругу   | Ходьба и бег вокруг предметов (кубиков)   | ходьба парами и бег в рассыпную; в колонне по одному<br>Массаж «Сел на ветку воробей» |
| <b>2 часть ОРУ</b>     | Со снежками  | ОРУ с кубиками  | ОРУ «Воробушки»   |
| <b>ОВД</b>             | 1. ходьба по наклонной доске.<br>2. прыжки из обруча в обруч<br>3. Бросание снежков вдаль правой и левой рукой | 1. Прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай».<br>2. Ползание на высоких четвереньках «Медвежата». | 1. прокатывание мяча друг другу;<br>2. подлезание на высоких четвереньках.            |
| <b>П/И</b>             | «Лохматый пес»   | «Большие и маленькие»   | «Воробушки и кот»   |
| <b>3 часть</b>         | Упражнения на дыхание  | Упражнения на дыхание   | Упражнения на дыхание   |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )** умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области) ОО «Физическое развитие»** формировать умение ходить по два (парами), в рассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. *«Социально-коммуникативное развитие»* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. *«Речевое развитие»* развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками

### Содержание организованной образовательной деятельности

| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|-------|------------|------------|------------|------------|
|-------|------------|------------|------------|------------|



| занятия  | Занятия 1–3  | Занятия 4–6   | Занятия 7–9  | Занятия 10–11 Занятие 12 Досуг №6  |
|--|--|---|--|--|
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> Тема: «Мир вокруг нас. Транспорт» «Домашние птицы»; «Мы солдаты» «Поиграем» |  |   |  |  |
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе переменным шагом через шнуры; беге в рассыпную; бросать мяч через шнур; подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; беге врассыпную; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила</p> |
| <b>1 часть Вводная</b>   | ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному   | ходьба и бег колонной по одному, выполняя задания   | ходьба переменным шагом через шнуры; беге в рассыпную; в колонне по одному   | ходьба колонной по одному, выполняя задания «найди пару»   |
| <b>2 часть ОРУ</b>   | Игра «Автобус» (Железнова Е.)  | ОРУ «Петушок»   | ОРУ «Самолеты»   | Игра «Карусель»  |
| <b>ОВД</b>   | 1.прыжки из обруча в обруч.<br>2. ходьба переменными шагами через шнур.  | 1.прокатывать мяч друг другу.<br>2. прыгивать со скамейки   | 1.бросание мяча через шнур;<br>2. подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.  | 1.пролезать в обруч, не касаясь руками пола; 2.ходьба по наклонной доске.  |

|                |                                  |   |                 |                        |
|----------------|----------------------------------|---|-----------------|------------------------|
| <b>П/И</b>     | «Найди гараж своего цвета»       | «Цыплята и кот»                                   | Игра «Всадники» | «Поезд»                |
| <b>3 часть</b> | Упражнения на дыхание<br>«Насос» | Игра «Угадай кто кричит»<br>Упражнения на дыхание | Игра «Поезд»    | Самомассаж частей тела |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )**

сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области)**

*ОО «Физическое развитие»*

развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

*«Социально-коммуникативное развитие»* развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.

*«Речевое развитие»* формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого

**Содержание организованной образовательной деятельности**

| Этапы занятия   | 1-я неделя | 2-я неделя  | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|
|   |            | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятия 7–9 |
| <b>МАРТ Тема: «Мамин день»; «В гостях у сказки»; «Домашние животные» «Поиграем»</b> |            |             |             |             |

|                           |                                |  |   |   |  |
|---------------------------|--------------------------------|--|---|---|--|
| <b>Программные задачи</b> |                                | <p><b>Образовательная:</b><br/>Учить ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную.<br/>Познакомить с прыжками в длину с места.<br/>Учить прокатывать мяч между предметами</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ползании по скамейке на ладонях и коленях.<br/>Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>Воспитательная:</b> Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять в ходьбе парами; беге в рассыпную ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу.</p> <p><b>Оздоровительная:</b><br/>формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p> |
|                           | <b>1 часть Вводная</b>         | ходить и бегать по кругу с выполнением заданий   | ходьба и бег парами и бег врассыпную.   | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий<br>Массаж «У нашего котичи...»  | ходьба парами; бег в рассыпную;  |
|                           | <b>2 часть ОРУ</b>             | ОРУ «Мамины помощники»   | ОРУ «Теремок»   | Игра «Колпачок»   | Без предметов  |
|                           | <b>ОВД</b>                     | 1.ходьба по доске приставным шагом<br>2. прыжки из обруча в обруч  | 1. Прыжки в длину с места.<br>2. Прокатывание мяча друг другу   | 1.ползание по скамейке на ладонях и коленях.<br>2. бросать мяч о землю и ловить двумя руками  | 1.ходьба с перешагиванием через брусок.<br>2. л а з а н и е по наклонной лестнице  |
|                           | <b>П/И</b>                     | «Собери игрушки »  | «Лиса и зайцы»  | «Кошка и мышки»,  | «Поезд»  |
| <b>3 часть</b>            | <i>малоподвижная игра</i> «Где | Спокойная ходьба   | <i>малоподвижная игра</i>   | Спокойная ходьба  |  |

|   |  |                       |   |                       |
|---|--|-----------------------|---|-----------------------|
|   | спрятался мышонок?»<br>Упражнения на дыхание | Упражнения на дыхание | «Где спрятался котик?»<br>Упражнения на дыхание | Упражнения на дыхание |
| <p><b>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)</b> умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>  |  |                       |   |                       |
| <p><b>Обеспечение интеграции образования (образовательные области) «Физическое развитие»:</b> развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>«Социально-коммуникативное развитие»</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. <i>«Речевое развитие»</i> формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями</p> |  |                       |   |                       |

| Содержание организованной образовательной деятельности     |                   |                   |   |   |
|--|-------------------|-------------------|---|---|
| Этапы занятия  | 1-я неделя        | 2-я неделя        | 3-я неделя  | 4-я неделя  |
|  | Занятия 1–3       | Занятия 4–6       | Занятия 7–9   | Занятия 10–11 Занятие 12 Досуг №8   |
| <b>АПРЕЛЬ Тема: «Неделя здоровья»; «Весна»; МОНИТОРИНГ</b> |                   |                   |   |   |
| <b>Программные задачи</b>                                  | <b>МОНИТОРИНГ</b> | <b>МОНИТОРИНГ</b> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять ходить и бегать врассыпную; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; ползать по доске.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> избегать ситуаций приносящих вред здоровью.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать доброжелательность</p> | <p><b>Образовательная:</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; влезать на наклонную лесенку; в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.</p> <p><b>Оздоровительная:</b> избегать ситуаций приносящих вред здоровью.</p> <p><b>Воспитательная:</b> воспитывать доброжелательность</p> |

|                                  |  |  |   |   |
|----------------------------------|--|--|---|---|
| <b>1 часть</b><br><b>Вводная</b> |  |  | ходьба и бег враспынную; ходьба колонной по одному                    | ходьбе и беге колонной по одному; ходьба и бег враспынную |
| <b>2 часть</b><br><b>ОРУ</b>     |  |  | С косичкой  | Без предметов   |
| <b>ОВД</b>                       |  |  | 1.бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;<br>2.ползать по доске. | 1. влезать на наклонную лесенку;<br>2. ходьба по доске,   |
| <b>П/И</b>                       |  |  | «Мыши и кот»  | «Воробушки и автомобиль»                                  |
| <b>3 часть</b>                   |  |  | <i>малоподвижная игра «Где мышонок?»</i><br>Упражнения на дыхание     | Спокойная ходьба<br>Упражнения на дыхание                 |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области)**

*«Физическое развитие»:* формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций приносящих вред здоровью.

*«Социально-коммуникативное развитие»* постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль

*«Речевое развитие»:* на основе обогащения

представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.

| <b>Содержание организованной образовательной деятельности</b> |                   |                   |                   |                                      |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------|
| <b>Этапы</b>  | <b>1-я неделя</b> | <b>2-я неделя</b> | <b>3-я неделя</b> | <b>4-я неделя</b>                    |
| <b>занятия</b>  | Занятия 1–3       | Занятия 4–6       | Занятия 7–9       | Занятия 10–11<br>Занятие 12 Досуг №9 |
| <b>МАЙ</b>  |                   |                   |                   |                                      |

**Тема: «День победы»; «Международный день семьи»; «Лето»**

|                            |  |   |   |  |
|----------------------------|--|---|---|--|
| <b>Программные задачи</b>  | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять:<br/>ходить и бегать по кругу;<br/>сохранять равновесие при<br/>ходьбе на повышенной опоре; в<br/>перепрыгивании через шнур.<br/><b>Оздоровительная:</b><br/>формировать желание вести<br/>здоровый образ жизни.<br/><b>Воспитательная:</b> Воспитывать<br/>умение детей общаться<br/>спокойно, без крика</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять:<br/>ходить и бегать<br/>врассыпную; в<br/>подбрасывании мяча; в<br/>приземлении на носочки в<br/>прыжках в длину с места<br/><b>Оздоровительная:</b><br/>формировать желание вести<br/>здоровый образ жизни.<br/><b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать умение детей<br/>общаться спокойно, без<br/>крика</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять:<br/>ходить колонной по одному,<br/>выполняя задания по сигналу;<br/>бегать врассыпную; учить<br/>подбрасывать мяч вверх и<br/>ловить его; ползании по<br/>скамейке на ладонях и коленях.<br/><b>Оздоровительная:</b> желание<br/>вести здоровый образ жизни.<br/><b>Воспитательная:</b> Воспитывать<br/>умение детей общаться<br/>спокойно, без крика</p> | <p><b>Образовательная:</b><br/>Упражнять:<br/>в ходьбе, отрабатывая<br/>переменный шаг и координацию<br/>движений, и беге врассыпную;<br/>в равновесии.<br/>Закреплять умение влезать<br/>на наклонную<br/>лесенку, не пропуская реек<br/><b>Оздоровительная:</b> формировать<br/>желание вести здоровый образ<br/>жизни. <b>Воспитательная:</b><br/>Воспитывать умение детей<br/>общаться спокойно, без крика</p> |
| <b>1 часть<br/>Вводная</b> | ходить и бегать по кругу с<br>выполнением заданий  | ходить и бегать<br>врассыпную с выполнением<br>заданий  | ходить колонной по одному,<br>выполняя задания по сигналу;<br>бегать врассыпную   | в ходьбе, отрабатывая<br>переменный шаг и координацию<br>движений, и беге врассыпную   |
| <b>2 часть<br/>ОРУ</b>     | С кубиками   | С обручем   | С гимнастической<br>палкой  | Без предметов  |
| <b>ОВД</b>                 | 1.ходьбе по скамейке<br>2.перепрыгивать через шнур.  | 1.подбрасывать и ловить<br>мяч;<br>2. прыжки в длину с места  | 1. подбрасывать мяч вверх и<br>ловить его; 2.ползать по<br>скамейке на ладонях и коленях.   | 1. влезать на наклонную<br>лесенку, не пропуская реек<br>2.ходьбе по скамейке  |
| <b>П/И</b>                 | «Солнышко и дождик»  | «Огуречик,<br>огуречик...»,   | «Воробышки<br>и автомобиль»   | «Найди свой цвет»,   |
| <b>3 часть</b>             | <i>малоподвижная игра</i> «Найди<br>цыпленка»<br>Упражнения на дыхание   | <i>малоподвижная игра</i><br>«Угадай, кто позвал»<br>Упражнения на дыхание  | Спокойная ходьба<br>Упражнения на дыхание   | <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»<br>Упражнения на дыхание   |

**П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й )** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим

**Обеспечение интеграции образования (образовательные области)**

*«Физическое развитие»:* закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

*«Социально-коммуникативное развитие»:* развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика

*«Речевое развитие»:* развивать диалогическую форму речи.

*«Социально-коммуникативное развитие»:* не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека

### 3.3. Методическое обеспечение образовательной области

|  |  |
|--|--|
| <b>Программа</b>                         | «От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:Мозаика-Синтез, 2010 – 304с.   |
| <b>Технологии и методические пособия</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антонова Ю. Учимся играючи. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М.: Рипол классик дом XXI век, 2007.</li> <li>2. Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логоритмическая ритмика. Методика работы с дошкольниками, страдающими ОНР. – СПб: Издательство Каро, 2005.</li> <li>3. Барышникова Т. Игры на воздухе. - СПб: Кристалл Корона Принт, 1998.</li> <li>4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей.- СПб, 1997</li> <li>5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластики для детей, издание 2, исправленное и дополненное.- СПб, 2000</li> <li>6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.</li> <li>7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.</li> <li>8. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Просвещение, 1985.</li> <li>9. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.</li> <li>20. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: Творческий центр, 2009.</li> <li>10. Галанов А.С. Игры, которые лечат: для детей от 1 года до 3 лет.- М.:ТЦ Сфера, 2006 г.</li> <li>11. Галанов А.С. Игры, которые лечат: для детей от 5 до 7 лет.- М.: Педагогическое общество России, 2005.</li> <li>12. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос. 1999 г.</li> <li>13. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. – М.: Творческий центр сфера, 1999.</li> <li>14. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Творческий центр Сфера, 2008.</li> <li>15. Дмитриев В.Н. Игра на свежем воздухе. – М.: изд. дом МСП, 1998.</li> <li>16. Дмитренко Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – Киев: Радянська школа, 1983.</li> <li>17. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое пособие для специалистов ЛФК и фитнес-центров. - СПб: НИИХ СПбГУ, 2000.</li> <li>18. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. - СПб: Детство-пресс, 2005.</li> <li>19. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - Москва, Скрипторий, 2003, 2009.</li> <li>20. Железняк Н.Ч., Желобович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Скрипторий 2003, 2009.</li> </ol> |



21. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М.: Айрис Пресс, 2006.
22. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
23. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста. – М.: Айрис Пресс, 2008.
24. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
25. Карепова Т.Г. Образовательное пространство ДОУ. Формирование ЗОЖ у дошкольников (Планирование, система работы). - Волгоград: Учитель, 2011.
26. Картушина М.Ю. Модули программы ДОУ. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
27. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
28. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: Творческий центр, 2007.
29. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6. – М.: Творческий центр, 2004.
30. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: Творческий центр, 2004.
31. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 2-3 лет. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
32. Кашагина Е.А. Игры и развлечения. Выпуск 1. Праздники в детском саду. – М.: Астрель, 2006.
33. Кириллова Ю.А. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб, 2008.
34. Кенеман А.В., под редакцией Осокиной Т.И. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1989.
35. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. – М.: Вако, 2005.
36. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Пособие для медицинских работников и воспитателей. - М.: Аркти, 2002.
37. Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет (пошаговая техника движений).- Астрель, 2009.
39. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2005.
40. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007.
41. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым. – М.: Просвещение, 1984.
42. Логинова М.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб: Дельта, 1998

**Мониторинг физической подготовленности**  
**«Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения,**  
**физического развития детей, подростков и молодёжи».**  
**Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г.**

**Контрольные упражнения и тесты**  
**для оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста.**  
*(методика проведения)*

**1. Бег на 30 метров с высокого старта.**

Для бега необходима прямая дорожка длиной 40м. Обозначают линию СТАРТА и через 30м линию ФИНИША. За линией ФИНИША на расстоянии 5-6м ставят яркий ориентир (например, флажок). Детям дается задание добежать до ориентира как можно быстрее (на линии ФИНИША бег при этом не замедляется). Ребёнок подходит к черте СТАРТ и встаёт лицом по направлению бега. Тестирующий с секундомером стоит сбоку на линии ФИНИША. По команде "Марш" включается секундомер и ребёнок бежит в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди ребёнка линии ФИНИША.

*Тест используется для диагностики быстроты.*

**2. Подъём туловища в сед за 30 секунд.**

Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнёром (колени прямые, стопы прижаты к опоре) или инструктором. Испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение 30 секунд.

*Тест используется для диагностики уровня развития силы и силовой выносливости мышц живота.*

**3. Прыжок в длину с места.**

Если тестирование проводится в помещении, то на пол кладут гимнастический мат (на площадке дети прыгают в яму с песком). Испытуемый становится носками к черте, полуприседая, делает мах руками назад, затем резко выносит их вперёд и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с поверхностью. Если испытуемый качнулся назад и коснулся пола какой-либо другой частью тела, попытка не засчитывается и ему предлагается совершить повторный прыжок. Фиксируется длина прыжка (в см) в лучшей из двух попыток.

*Тест используется для диагностики уровня развития скоростно-силовых качеств координационных способностей.*

#### **4. Наклон вперёд.**

**Вариант 1.** Измерение производится на платформе (гимн./скамейке, стуле), расположенной на высоте 40 см от пола. Перпендикулярно её поверхности прикрепляется планка, на которой нанесена разметка (по 40 см вверх и вниз от уровня платформы). Испытуемый становится на платформу, стопы на расстоянии 5 см друг от друга, носки у края платформы. Не сгибая коленей (тестирующий помогает и подстраховывает), он наклоняется вперёд, стараясь дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук опустятся ниже (со знаком +) или выше (со знаком -) края опоры в лучшей из попыток.

**Вариант 2.** Измерение производится на полу с разметкой. Испытуемый садится на пол на разметку, ноги выпрямлены, пятки к линии 0, но не касаясь её, на расстоянии 10-20 см друг от друга. Ступни стоят вертикально. Руки вперёд ладонями вниз. Тестирующий прижимает колени ребёнка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Не сгибая коленей ребёнок выполняет три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон выполняется максимально стараясь дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук дотянутся вперёд за линию 0 (со знаком +) или не дотянутся до линии 0 (со знаком -) в лучшей из попыток. **Тест используется для диагностики уровня гибкости.**

**Вариант 2.** Измерение производится на полу с разметкой. Испытуемый садится на пол на разметку, ноги выпрямлены, пятки к линии 0, но не касаясь её, на расстоянии 10-20 см друг от друга. Ступни стоят вертикально. Руки вперёд ладонями вниз. Тестирующий прижимает колени ребёнка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Не сгибая коленей ребёнок выполняет три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон выполняется максимально стараясь дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона сохраняется в течение 2-3 секунд (упражнение должно выполняться без рывков). Фиксируется положение максимального наклона. В качестве результата берётся расстояние в см, на которое кончики пальцев рук дотянутся вперёд за линию 0 (со знаком +) или не дотянутся до линии 0 (со знаком -) в лучшей из попыток. **Тест используется для диагностики уровня гибкости.**

#### **5. Челночный бег 3\*10м .**

Бег выполняется на ровной не скользкой дорожке длиной 10м, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5м от первой. На линии СТАРТА лежат два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). Ребёнок становится в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде "Марш" берёт первый мешочек, бежит как можно быстрее к ФИНИШУ и кладёт его на вторую линию, затем возвращается бегом к линии СТАРТА, берёт второй мешочек и бежит с ним к ФИНИШУ. Фиксируется время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию ФИНИША. Хронометрист не засчитывает попытку, если ребёнок бросает или роняет мешочек. *Тест используется для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.*

**6.Бросок набивного мяча** массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребёнок встаёт у контрольной линии, при этом одна нога впереди, другая сзади (*1 вариант*), ноги на ширине плеч (*2 вариант*), берёт набивной мяч двумя руками и выполняет бросок его из-за головы как можно дальше. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ**

**Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)**

**Мальчики**

| Тесты                  | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы |               |         |               |             |
|------------------------|------------------------|---|---------------|---------|---------------|-------------|
|                        |                        | Высокий                                     | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий      |
|                        |                        | 100% и выше                                 | 85—99%        | 70—84%  | 51—69%        | 50% и ниже  |
|                        |                        | 5 баллов                                    | 4 балла       | 3 балла | 2 балла       | 1 балл      |
| <b>Бег на 30 м (с)</b> |                        |   |               |         |               |             |
| Бег на 30 м (с)        | 4,0-4,5                | 8,1 и ниже                                  | 8,2-8,6       | 8,7-9,2 | 9,3-9,9       | 10,0 и выше |
|                        | 4,6-4,11               | 7,6 и ниже                                  | 7,7-8,1       | 8,2-8,7 | 8,8-9.5       | 9,6 и выше  |
|                        | 5,0-5,5                | 6,9 и ниже                                  | 7,0-7,5       | 7,6-8,1 | 8,2- 8,9      | 9,0 и выше  |

|  |          |            |         |         |         |            |
|--|----------|------------|---------|---------|---------|------------|
|  | 5,6-5,11 | 6,7 и ниже | 6,8-7,3 | 7,4-7,9 | 8,0-8,7 | 8,8 и выше |
|  | 6,0-6,5  | 6,4 и ниже | 6,5-6,9 | 7,0-7,5 | 7,6-8,3 | 8,4 и выше |
|  | 6,6-6,11 | 6,1 и ниже | 6,2-6,7 | 6,8-7,3 | 7,4-8,0 | 8.1 и выше |
|  | 7,0-7,5  | 5,6 и ниже | 5,7-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5 и выше |
|  | 7,6-7,11 | 5,5 и ниже | 5,6-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,3 | 7,4 и выше |
| <b>Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)</b>      |          |            |         |         |         |            |
| Подъем<br>туловища в<br>сед<br>(количество<br>раз за 30 с) | 4,0-4,5  | 12 и выше  | 11      | 9-10    | 6-8     | 5 и ниже   |
|  | 4,6-4,11 | 13 и выше  | 11-12   | 9-10    | 6-8     | 5 и ниже   |
|  | 5,0-5,5  | 13 и выше  | 12      | 10-11   | 7-9     | 6 и ниже   |
|  | 5,6-5,11 | 14 и выше  | 12-13   | 10-11   | 7-9     | 6 и ниже   |
|  | 6,0-6,5  | 15 и выше  | 13-14   | 10-11   | 7-9     | 7 и ниже   |
|  | 6,6-6,11 | 15 и выше  | 14      | 12-13   | 9-11    | 8 и ниже   |
|  | 7,0-7,5  | 16 и выше  | 14-15   | 12-13   | 9-11    | 8 и ниже   |
|  | 7,6-7,11 | 17 и выше  | 16      | 14-15   | 10-13   | 9 и выше   |
| <b>Прыжок в длину с места (см)</b>                         |          |            |         |         |         |            |
| Прыжок в<br>длину с места<br>(см)                          | 4,0-4,05 | 85 и выше  | 74-84   | 63-73   | 49-62   | 48 и ниже  |
|  | 4,6-4,11 | 95 и выше  | 84-94   | 73-83   | 59-72   | 58 и ниже  |
|  | 5,0-5,5  | 105 и выше | 94-104  | 83-93   | 69-82   | 68 и ниже  |
|  | 5,6-5,11 | 115 и выше | 102-114 | 89-101  | 73-88   | 72 и ниже  |
|  | 6,0-6,5  | 122 и выше | 109-121 | 96-108  | 80-95   | 79 и ниже  |
|  | 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101  | 85 и ниже  |
|  | 7,0-7,5  | 130 и выше | 111-129 | 104-116 | 88-103  | 87 и ниже  |
|  | 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113  | 97 и ниже  |

**Челночный бег 3×10м(сек)**

| мальчики     | Возраст<br>(лет) | Уровни физической подготовленности |                      |                |                      |                 |
|--------------|------------------|------------------------------------|----------------------|----------------|----------------------|-----------------|
|              |                  | <i>низкий</i>                      | <i>ниже среднего</i> | <i>средний</i> | <i>выше среднего</i> | <i>Высокий</i>  |
|              |                  | <b>1балл</b>                       | <b>2 балла</b>       | <b>3 балла</b> | <b>4 балла</b>       | <b>5 баллов</b> |
| мальчи<br>ки | 4                | более 13,0                         | 13,0 – 12,6          | 12,5 – 12,3    | 12,2 – 11,9          | менее 11,9      |
|              | 5                | более 12,5                         | 12,5 – 12,1          | 12,0 – 11,7    | 11,6 – 11,2          | менее 11,2      |
|              | 6                | более 11,8                         | 11,7 – 11,3          | 11,3 – 11,0    | 10,9 – 10,6          | менее 10,6      |
|              | 7                | более 11,4                         | 11,3 – 11,0          | 10,9 – 10,5    | 10,4 – 10,0          | менее 10,0      |

**Наклон вперед (см)**

| мальчики     | Возраст<br>(лет) | Уровни физической подготовленности |                      |                |                      |                 |
|--------------|------------------|------------------------------------|----------------------|----------------|----------------------|-----------------|
|              |                  | <i>низкий</i>                      | <i>ниже среднего</i> | <i>средний</i> | <i>выше среднего</i> | <i>высокий</i>  |
|              |                  | <b>1балл</b>                       | <b>2 балла</b>       | <b>3 балла</b> | <b>4 балла</b>       | <b>5 баллов</b> |
| мальчи<br>ки | 4                | менее -2                           | -2 – 0               | 1 – 5          | 6 – 8                | более 8         |
|              | 5                | менее -1                           | -1 – 1               | 2 – 6          | 7 – 9                | более 9         |
|              | 6                | менее 1                            | 1 - 2                | 3 – 7          | 9 – 10               | более 10        |
|              | 7                | менее 2                            | 2 – 3                | 4 – 8          | 9 – 11               | более 11        |

**Девочки**

| Тесты | Возраст<br>(годы,<br>месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы |                      |                |                      |                   |
|-------|------------------------------|---|----------------------|----------------|----------------------|-------------------|
|       |                              | <u>Высокий</u>                              | <u>Выше среднего</u> | <u>Средний</u> | <u>Ниже среднего</u> | <u>Низкий</u>     |
|       |                              | <u>100% и выше</u>                          | <u>85—99%</u>        | <u>70—84%</u>  | <u>51—69%</u>        | <u>50% и ниже</u> |
|       |                              |   |                      |                |                      |                   |

|   |                 | <u>5 баллов</u>   | <u>4 балла</u> | <u>3 балла</u> | <u>2 балла</u>  | <u>1 балл</u>      |
|---|-----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|--------------------|
| <b>Бег на 30 м (с)</b>                                |                 |                   |                |                |                 |                    |
| Бег на 30 м (с)                                       | <u>4,0-4,5</u>  | <u>8,3 и ниже</u> | <u>8,4-8,8</u> | <u>8,9-9,4</u> | <u>9,5-10,1</u> | <u>10,2 и выше</u> |
|   | <u>4,6-4,11</u> | <u>7,9 и ниже</u> | <u>8,0-8,4</u> | <u>8,5-9,0</u> | <u>9,1-9,8</u>  | <u>9,9 и выше</u>  |
|   | <u>5,0-5,5</u>  | <u>7,2 и ниже</u> | <u>7,3-7,8</u> | <u>7,9-8,4</u> | <u>8,5-9,2</u>  | <u>9,3 и выше</u>  |
|   | <u>5,6-5,11</u> | <u>7,0 и ниже</u> | <u>7,2-7,6</u> | <u>7,7-8,2</u> | <u>8,3-9,0</u>  | <u>9,1 и выше</u>  |
|   | <u>6,0-6,5</u>  | <u>6,8 и ниже</u> | <u>6,9-7,3</u> | <u>7,4-7,9</u> | <u>8,0-8,7</u>  | <u>8,8 и выше</u>  |
|   | <u>6,6-6,11</u> | <u>6,5 и ниже</u> | <u>6,6-7,0</u> | <u>7,1-7,5</u> | <u>7,6-8,3</u>  | <u>8,4 и выше</u>  |
|   | <u>7,0-7,5</u>  | <u>6 и ниже</u>   | <u>6,1-6,5</u> | <u>6,6-7,0</u> | <u>7,1-7,7</u>  | <u>7,8 и выше</u>  |
|   | <u>7,6-7,11</u> | <u>5,8 и ниже</u> | <u>5,9-6,3</u> | <u>6,4-6,7</u> | <u>6,8-7,5</u>  | <u>7,6 и выше</u>  |
| <b>Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)</b> |                 |                   |                |                |                 |                    |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)        | <u>4,0-4,5</u>  | <u>11 и выше</u>  | <u>9-10</u>    | <u>7-8</u>     | <u>4-6</u>      | <u>3 и ниже</u>    |
|   | <u>4,6-4,11</u> | <u>12 и выше</u>  | <u>10-11</u>   | <u>8-9</u>     | <u>5-7</u>      | <u>4 и ниже</u>    |
|   | <u>5,0-5,5</u>  | <u>12 и выше</u>  | <u>11</u>      | <u>9-10</u>    | <u>6-8</u>      | <u>5 и ниже</u>    |
|   | <u>5,6-5,11</u> | <u>13 и выше</u>  | <u>11-12</u>   | <u>9-10</u>    | <u>6-8</u>      | <u>5 и ниже</u>    |
|   | <u>6,0-6,5</u>  | <u>13 и выше</u>  | <u>12</u>      | <u>10-11</u>   | <u>7-9</u>      | <u>6 и ниже</u>    |
|   | <u>6,6-6,11</u> | <u>14 и выше</u>  | <u>12-13</u>   | <u>10-11</u>   | <u>7-9</u>      | <u>6 и ниже</u>    |
|   | <u>7,0-7,5</u>  | <u>15 и выше</u>  | <u>13-14</u>   | <u>11-12</u>   | <u>8-10</u>     | <u>7 и ниже</u>    |
|   | <u>7,6-7,11</u> | <u>15 и выше</u>  | <u>14</u>      | <u>12-13</u>   | <u>9-11</u>     | <u>8 и ниже</u>    |
| <b>Прыжок в длину с места</b>                         |                 |                   |                |                |                 |                    |
| Прыжок в длину с места (см)                           | <u>4,0-4,5</u>  | <u>80 и выше</u>  | <u>68-79</u>   | <u>56-67</u>   | <u>42-55</u>    | <u>41 и ниже</u>   |
|   | <u>4,6-4,11</u> | <u>90 и выше</u>  | <u>78-89</u>   | <u>66-77</u>   | <u>49-65</u>    | <u>48 и ниже</u>   |
|   | <u>5,0-5,5</u>  | <u>95 и выше</u>  | <u>84-94</u>   | <u>73-83</u>   | <u>56-72</u>    | <u>55 и ниже</u>   |
|   | <u>5,6-5,11</u> | <u>105 и выше</u> | <u>94-104</u>  | <u>83-93</u>   | <u>69-82</u>    | <u>68 и ниже</u>   |
|   | <u>6,0-6,5</u>  | <u>110 и выше</u> | <u>99-109</u>  | <u>88-98</u>   | <u>74-87</u>    | <u>73 и ниже</u>   |

|  |                 |                   |                |                |               |                  |
|--|-----------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|------------------|
|  | <u>6,6-6,11</u> | <u>120 и выше</u> | <u>109-119</u> | <u>98-108</u>  | <u>84-97</u>  | <u>83 и ниже</u> |
|  | <u>7,0-7,5</u>  | <u>123 и выше</u> | <u>111-122</u> | <u>99-110</u>  | <u>85-98</u>  | <u>84 и ниже</u> |
|  | <u>7,6-7,11</u> | <u>127 и выше</u> | <u>115-126</u> | <u>103-114</u> | <u>88-102</u> | <u>87 и ниже</u> |

### Челночный бег 3×10м(сек)

| девочки | Возраст<br>(лет) | Уровни физической подготовленности |                                 |                           |                                 |                            |
|---------|------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|
|         |                  | <i>низкий</i><br>1балл             | <i>ниже среднего</i><br>2 балла | <i>средний</i><br>3 балла | <i>выше среднего</i><br>4 балла | <i>Высокий</i><br>5 баллов |
| ДЕВОЧКИ | 4                | более 13,2                         | 13,2 – 12,8                     | 12,7 – 12,5               | 12,4 – 12,1                     | менее 12,1                 |
|         | 5                | более 12,8                         | 12,8 – 12,3                     | 12,2 – 11,9               | 11,8 – 11,4                     | менее 11,4                 |
|         | 6                | более 12,0                         | 12,0 – 11,7                     | 11,5 – 11,2               | 11,1 – 10,8                     | менее 10,8                 |
|         | 7                | более 11,6                         | 11,6 – 11,2                     | 11,1 – 10,7               | 10,6 – 10,2                     | менее 10,2                 |

### Наклон вперед (см)

| девочки | Возраст<br>(лет) | Уровни физической подготовленности |                                 |                           |                                 |                            |
|---------|------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|
|         |                  | <i>низкий</i><br>1балл             | <i>ниже среднего</i><br>2 балла | <i>средний</i><br>3 балла | <i>выше среднего</i><br>4 балла | <i>высокий</i><br>5 баллов |
| ДЕВОЧКИ | 4                | менее 0                            | 0 – 2                           | 3 – 7                     | 8 – 10                          | более 10                   |
|         | 5                | менее 1                            | 1 – 3                           | 4 – 8                     | 9 – 11                          | более 11                   |
|         | 6                | менее 2                            | 2 – 4                           | 5 – 9                     | 10 – 13                         | более 13                   |
|         | 7                | менее 4                            | 4 – 8                           | 9 – 14                    | 15 – 18                         | более 18                   |

### Ориентировочные показатели в дальности броска



**набивного мяча (1кг) из-за головы,  
стоя (см) по Г.Н. Сердюковской , 1995г.**

|                      |           |           |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>возраст (лет)</b> | 4         | 5         | 6         | 7         |
| <b>пол</b>           |           |           |           |           |
| <b>мальчики</b>      | 125 – 205 | 165 – 260 | 215 – 340 | 270 – 400 |
| <b>девочки</b>       | 110 – 190 | 140 – 230 | 175 – 300 | 220 - 350 |

**Качественные показатели освоения элементов техники основных движений  
детьми 3-4 лет**

| <b>Что изучается</b>   | <b>Задания, ситуации</b>  | <b>Содержание задания</b>  | <b>Критерии оценки</b>   |
|--|---|--|--|
| <p><b>I. Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослых</b></p> <p><b>Цель:</b> выявление способности сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений.</p> | <p><b>1. Умеет ходить</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>наблюдение.</i></p> <p><b>Проводиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовремя НОД;</li> <li>• игровой деятельности.</li> </ul> <p>Определяются 3-4 ребёнка, за которыми ведётся наблюдение во время ходьбы в разных направлениях.</p> | <p><b>Процедура организации и проведения.</b></p> <p><b>Ходьба:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямое напряжённое положение туловища и головы.</li> <li>2. Свободные движения рук и ног (ещё не ритмичны и не энергичны)</li> <li>3. Согласованные движения рук и ног.</li> <li>4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.</li> </ol> | <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>1-соответствие двум показателям.</p> <p>2- соответствие трем показателям.</p> <p>3- соответствие всем показателям.</p> |
|  | <p><b>2. Умеет бегать</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>наблюдение</i></p>  | <p><b>Процедура организации и проведения.</b></p> <p><b>Бег:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Туловище прямое или немного наклонено вперёд.</li> <li>2. Выраженный момент «полёт».</li> </ol>   | <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>1-соответствие двум показателям.</p> <p>2- соответствиетремпоказателям.</p> <p>3- соответствие всем</p>                |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p><b>Проводиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• во время НОД;</li> <li>• игровой деятельности;</li> </ul> <p>Определяются 3-4 ребёнка, за которыми ведётся наблюдение во время бега в разных направлениях.</p>   | <p><b>3.</b> Свободные движения рук.</p> <p><b>4.</b> Соблюдение направления с опорой на ориентиры.</p>  | показателям.  |
| <p><b>II. Может ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом</b></p> <p><b>Цель:</b><br/>Выявление способности быстро овладевать движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях.</p> | <p><b>1. Ползать на четвереньках</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>наблюдение.</i></p> <p><b>Проводиться</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• во время НОД;</li> <li>• игровой деятельности.</li> </ul> <p>Определяются 3-4 ребёнка, за которыми ведётся наблюдение во время ползания на четвереньках в разных направлениях.</p> | <p><b>Процедура организации и проведения.</b></p> <p>Проводится игра «Доползи до погремушки». 3-4 ребёнка стоят на противоположной стороне зала. На расстоянии 3 м от детей лежат погремушки. Ребёнок стоит напротив своей погремушки. По команде «Доползи до погремушки», ребёнок становится на четвереньки и ползёт до своей погремушке. Берёт её, встаёт на ноги и звенит ею.</p> <p>Ведётся наблюдение за индивидуальным качеством действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Движения ловки и уверенны;</li> <li>✓ Правильно опирается на колени и ладони</li> <li>✓ Ползёт прямо;</li> <li>✓ Правильно закончил игру.</li> </ul> | <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>1-</b> соответствие одному показателю.</p> <p><b>2-</b> соответствие двум показателям.</p> <p><b>3-</b> соответствие всем показателям.</p> |
|   | <p><b>2. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом</b></p> <p><b>Методика обследования:</b></p>   | <p><b>Процедура организации и проведения.</b></p> <p>Ребёнок стоит у гимнастической стенке. На высоте 1,5 м, закреплена на рейке мягкая игрушка. Начало подъёма сопровождается командами: «Давай залезем и погладим игрушку».</p>  | <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>1-</b> соответствие одному показателю.</p> <p><b>2-</b> соответствие двум показателям.</p> <p><b>3-</b> соответствие всем</p>              |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <p><i>тестовое задание.</i></p> <p><b>Проводиться</b><br/>индивидуально:<br/>• вовремя НОД;<br/>• игровой деятельности.</p> <p><b>Оборудование:</b><br/>гимнастическая стенка,<br/>большой мат, мягкая<br/>игрушка.</p>   | <p><b>Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Крепкий хват руками.</li> <li>2. Поочерёдный перехват руками рейки.</li> <li>3. Чередующий шаг.</li> <li>4. Активные, уверенные движения.</li> </ol>   | показателям  |
| <p><b>III. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места</b></p> <p><b>Цель:</b> выявление сформированности силы как способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.</p> | <p><b>Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>тестовое</i></p> <p>Проводится:<br/>• во время НОД;<br/>• игровой деятельности</p> <p>Определяются 2-3 ребёнка, за которыми ведётся наблюдение во время ползания на четвереньках в разных направлениях.</p> <p><b>Оборудование:</b></p> | <p><b>Процедура организации и проведения:</b><br/>Проводится игра «С кочки на кочку».<br/>3 ребёнка стоят в одной стороне зала. На полу лежат 3 обруча среднего размера на расстоянии 20см один от другого. По сигналу дети прыгают на двух ногах из обруча в обруч на другую сторону.</p> <p>Ведётся наблюдение за индивидуальным качеством действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ При прыжках сгибает колени;</li> <li>✓ Отталкивается двумя ногами одновременно;</li> <li>✓ Мягко приземляются, сгибая колени;</li> <li>✓ Ноги ставят одновременно, с передней части стопы, опускаясь далее на всю стопу;</li> <li>✓ Руки держит свободно;</li> <li>✓ Правильно приземляется (не глубоко).</li> </ul> | <p><b>Критерии оценки:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-не сформировано действие (постоянно путается).</li> <li>2-выполняет, но не чётко (иногда путается).</li> <li>3-выполняет чётко.</li> </ol> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>по 3 обруча на каждого ребёнка.</p>   |  |  |
|  | <p><b>2. Прыгает в длину с места</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>тестовое</i></p> <p>Проводиться индивидуально:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• во время НОД;</li> <li>• игровой деятельности.</li> </ul> </p> <p>Оборудование:<br/>большой мат, линейку, 2 полоски.</p> | <p><b>Процедура организации и проведения:</b><br/>В зале необходимо подготовить место для прыжков в длину с места и четко обозначить место отталкивания.</p> <p>Ребёнок встаёт на линию и прыгает на мат.</p> <p><b>1.И.П.</b>-стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть;<br/> <b>2.Отталкивание</b> производится двумя ногами вперёд-вверх;<br/> <b>3.Полёт</b>, наклон туловища вперёд;<br/> <b>4.Приземление</b> на пятки, полусогнутых ног с перекатом на всю ступню..</p> <p>Каждому ребёнку даётся две попытки подряд, фиксируется лучший результат. Если ребёнок достиг нормы по своей возрастной группе (прыжки в длину с места), то тест считается выполнен.</p> | <p><b>Критерии оценки:</b><br/> <b>1</b>-соответствие одному показателю.<br/> <b>2</b>- соответствие двум показателям.<br/> <b>3</b>- соответствие всем показателям.</p> |
| <p><b>IV.Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; умеет ударять мячом об пол, бросает 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой руками</b></p> | <p>Катает мяч в заданном направлении с расстояния</p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>тестовое задание.</i></p> <p>Проводиться индивидуально:</p>  | <p><b>Процедура организации и проведения:</b><br/>Проводится игра «Сбей кеглю».</p> <p>На полу кладут верёвку. На расстоянии 1-1,5м от неё ставят 2 большие кегли. (расстояние между ними 15-20 см).Ребёнок подходит к обозначенному месту, берёт мяч, наклоняется и катит его, стараясь сбить кеглю.</p> <p>Прокатывает 2 мяча подряд.</p>  | <p><b>Критерии оценки:</b><br/> <b>1</b>-не справился с заданием;<br/> <b>2</b>-частично выполнил;<br/> <b>3</b>-выполнил без ошибки (сбил кегли).</p>                   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовремя НОД;</li> <li>• игровой деятельности.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b><br/>2 кегли, 2 мяча диаметром 20 см.</p>  |  |   |
|  | <p><b>2. Бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>тестовое задание.</i></p> <p><b>Проводиться</b><br/>индивидуально:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовремя НОД;</li> <li>• игровой деятельности.</li> </ul> <p><b>Оборудование:</b><br/>мяч больших размеров.</p> | <p><b>Процедура организации и проведения:</b></p> <p>Ребёнок берёт мяч и производит бросок вдаль, сначала способом двумя руками «от груди», затем способом двумя руками «из-за головы».</p> <p><b>А) 1. И.П.</b>-ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью;<br/> <b>2.</b> Туловище и руки с мячом отклоняется назад;<br/> <b>3.</b> Туловище и ноги выпрямляются, руки выпрямляясь, бросают предмет;<br/> <b>4. Сохранение равновесия.</b></p> <p><b>Б) И.П.</b>-ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой;<br/> <b>2.</b> Туловище и ноги отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;<br/> <b>3.</b> Туловище и ноги выпрямляются, руки выпрямить вперёд-вверх и сделать бросок;<br/> <b>4. Сохранение равновесия.</b></p> | <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>1-</b> соответствие одному показателю.</p> <p><b>2-</b> соответствие двум показателям.</p> <p><b>3-</b> соответствие всем показателям.</p> |
|  | <p><b>3. Умеет ударить мячом об пол</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/><i>тестовое задание.</i></p> <p><b>Проводиться</b></p>   | <p><b>Процедура организации и проведения:</b></p> <p><b>1. И.П.</b>-ноги на ширине плеч, мяч перед грудью;<br/> <b>2.</b> Наклон туловище вниз;<br/> <b>3.</b> Бросание мяча об пол;<br/> <b>4.</b> Ловля мяча;<br/> <b>5.</b> Не прижимает к груди.</p>   | <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>1-</b> соответствие одному показателю.</p> <p><b>2-</b> соответствие двум показателям.</p> <p><b>3-</b> соответствие всем показателям.</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>индивидуально:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовремя НОД;</li> <li>• игровой деятельности.</li> </ul> <b>Оборудование:</b><br/> мяч средних размеров.</p>   | <p>Ребёнку даётся 3 попытки.</p>  |  |
|  | <p><b>4. Бросает мяч 2-3 раза подряд и ловит</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/> <i>тестовое задание.</i></p> <p><b>Проводиться</b><br/> индивидуально:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовремя НОД;</li> <li>• игровой деятельности.</li> </ul> <b>Оборудование:</b><br/> мяч средних размеров.</p> | <p><b>Процедура организации и проведения:</b></p> <p>Проводится игра «Подбрось повыше».<br/> Ребёнок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросать его прямо над головой, и ловит.</p> <p>Ребёнку даётся три попытки.</p>   | <p><b>Критерии оценки:</b><br/> <b>1</b>-не справился с заданием;<br/> <b>2</b>-частично выполнил;<br/> <b>3</b>-выполнил без ошибки.</p>                                |
|  | <p><b>5.Метает предметы правой и левой руками вдаль</b></p> <p><b>Методика обследования:</b><br/> <i>тестовое задание.</i></p> <p><b>Проводиться</b><br/> индивидуально:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вовремя НОД;</li> </ul> </p>  | <p><b>Процедура организации и проведения:</b></p> <p>Ребёнок встаёт на указанное место и производит бросок мяча вдаль.</p> <p><b>1.</b>И.П.-стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.<br/> <b>2.</b>Замах небольшой поворот вправо.<br/> <b>3.</b>Бросок : с силой (для сохранения направления полёта предмета).</p> | <p><b>Критерии оценки:</b><br/> <b>1</b>-соответствие одному показателю.<br/> <b>2</b>- соответствие двум показателям.<br/> <b>3</b>- соответствие всем показателям.</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>• игровой деятельности.</p> <p><b>Оборудование:</b><br/>4 маленьких резиновых мячей или теннисные мячи.</p> | <p>Ребёнок выполняет по 2 броска каждой рукой.<br/>Бросок считается выполнен, если показал результат, согласно своего возраста.</p> |  |
|--|--|---|--|

Результаты диагностики заносятся в протокол, и определяется средний показатель по освоению элементов техники.

**Критерии оценки:**

0 баллов ниже среднего

1 балл- низкий показатель

2-балла-средний показатель

3-балла-высокий показатель