

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 8
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому направлению развития воспитанников»

Согласовано

Председатель профсоюзной
организации МАДОУ № 8 «Детский сад
общеразвивающего вида»

14.08.20 г.

Новикова М.В.



Утверждена

МАДОУ № 8 «Детский сад
общеразвивающего вида»

Приказ № 140 от 14.08.20 г.

Терасимова А.М.



Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

и рекомендовано к утверждению

Протокол № 1 от 14.08.20 г.

**Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие» с учетом ФГОС ДО
на 2020- 2021 учебный год.**

Инструктор по
физической культуре:
Кротова Евгения Михайловна

Кемерово, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	1. Пояснительная записка	3
	2. Цели и задачи реализации Программы	4
	3. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы	5
	4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	8
	5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	8
	5.1. Возрастные особенности детей 3-4 лет	
	5.2. Возрастные особенности детей 4-5 лет	9
	5.3. Возрастные особенности детей 5-6 лет	10
	5.4. Возрастные особенности детей 6-7 лет	10
	6. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)	10
	7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	18
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	2.1. Содержание педагогической работы по освоения образовательной области «Физическое развитие»	18
	2.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет	19
	2.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет	23
	2.4. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет	28
	2.5. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет	33
	2.6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ДООУ	38
	2.7. Формы организованной образовательной деятельности	40
	2.8. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников	40
	2.9. Взаимодействие ДООУ с родителями по физическому воспитанию	41
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	3.1. Материально-технического обеспечения Программы.	43
	3.2. Объем образовательной нагрузки	43
	3.3. Образовательная деятельность по физическому развитию	44
	3.4. Перспективное планирование по обучению основным движениям дошкольников 3-7 лет	44
	3.5. Организации предметно-пространственной среды	62
	3.6. Педагогическая диагностика	63
	3.7. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	64
	3.8. Краткая презентация Программы	65

І. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре (далее программа) составлена для реализации Основной образовательной программы МАДОУ №8 «Детский сад общеразвивающего вида» в образовательной области «Физическое развитие», а так же на основе парциальной программы «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева.

Несомненно, проблема формирования культуры здоровья у подрастающего поколения актуальна и достаточно сложна. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Рабочая программа по физическому развитию детей 3-7 лет разработана в соответствии с введением в действие ФГОС со следующими нормативными документами:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным

программам дошкольного образования»;

- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4.1.3049-13 № 26 от 15.05.2013;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Устава МАДОУ № 8 «Детский сад общеразвивающего вида»;

- Основной образовательной программы МАДОУ № 8 «Детский сад общеразвивающего вида»;

2. Цели и задачи реализации Программы

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий для развития ребёнка открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности, формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья;
 - развитие выносливости, скорости движений, скорости реакции, ловкости, координационных способностей, гибкости;
 - активизация двигательной активности детей во всех видах деятельности;
 - формирование у воспитанников жизненно необходимые двигательные
- 4
- навыки в соответствии с индивидуальными способностями;
 - создание условий для реализации двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

3. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными

дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).

В Программе учитываются следующие подходы:

- *Деятельностный подход*: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.
- *Индивидуально-дифференцированный подход*: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе МАДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.
- *Компетентностный подход* позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.
- *Интегративный подход* дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Основные принципы дошкольного образования:

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

развития.

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

образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).

- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество с семьей.
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Методы обучения.

- **Словесный:** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).

- **Наглядный:** создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).

- **Практический:** закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Содержание рабочей программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально - коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно

решаются задачи других образовательных областей:

1. «Социально — коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, поощрение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

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

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

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

5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Образовательная программа МАДОУ № 8 «Детский сад общеразвивающего вида» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 года до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

5.1. Возрастные особенности детей второй младшей группы (3-4года)

На третьем году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика. Движения

ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, но не придерживается точно заданной формы движения. Отмечается недостаточная

слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

5.2. Возрастные особенности детей средней группы (4-5 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.

5.3. Возрастные особенности детей старшей группы (5-6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

5.4. Возрастные особенности детей подготовительной группы (6-7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

6. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическая культура» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка:

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

10

- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка:

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка:

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка:

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за

лыжами.

- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка:

- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).
- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

12

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по

диагонали.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Планируемые промежуточные результаты освоения программы.

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

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

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

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

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

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

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

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

Образовательная область «Физическое развитие».

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

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

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

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

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

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

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

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками»

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

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

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

Образовательная область «Физическое развитие»

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

раз подряд.

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

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

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

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

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

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

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

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

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

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

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

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками»

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

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

шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при

небольшой помощи взрослых).

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

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

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

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

Образовательная область «Физическое развитие»

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

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

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

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

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.

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

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

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

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры,

соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

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

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

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

Образовательная область «Физическое развитие»

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

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

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

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

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

Участвует в играх с элементами спорта (городки, футбол, хоккей и т.д.).

7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, составлена с учётом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов; расширяет и углубляет содержание

образовательной области «Физическое развитие» обязательной части Программы на основе парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева.

Планируемые результаты освоения парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева.

- ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ;
- ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания;
- у ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности;
- у ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;
- ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;
- ребенок может создавать условия для двигательной деятельности в ОД и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры;
- ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

18

- 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.

Организованная образовательная деятельность: Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

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

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

2.2 Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет.

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Направление «Физическое развитие». Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.
- Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

19

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения

вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей .
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическое развитие»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" для второй младшей группы направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
 - Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
 - Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
 - Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
 - Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- 20
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком.
 - Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
 - Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
 - Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 3-4 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от

21

догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча

вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать

22

и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим

шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет.

Развитие движений с 4 до 5 лет.

Направление «Физическое развитие». Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.
- Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
 - Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

23

- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах.
- Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области «Физическая культура» для детей 4-5 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук

24

(не прижимая к груди).

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в

различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет

Основные

движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на

25

расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по

гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие

упражнения

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

26

вперед, в стороны.

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

плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.4. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет.

Развитие движений с 5 до 6 лет.

Направление «Физическое развитие». Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека.

- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" для детей 5-6 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

28

через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять

движения.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им

29

наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 5-6 лет

Основные

движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием

и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6

30

раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге,

31

руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную

сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные

игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.5.Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет.

Развитие движений с 6 до 7 лет.

Направление «Физическое развитие». Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ для детей 6-7 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое

покрытие, в длину и высоту с разбега.

- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 6-7 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком

34

приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

35

4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

36

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем

количестве

бросков

бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Подвижные игры

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

37

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

2.6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада.

Модель физического развития					
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет

Физкультурные занятия	в помещении		3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раз в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на улице		-	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	подвижные игры во время приема детей		Ежедневно 5–7	Ежедневно 7–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	- утренняя гимнастика	Е ж е д н е в н о 4 - 5	Ежедневно 5–7	Ежедневно 7–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	- подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении: - сюжетные; бессюжетные; - игры-забавы; соревнования; - эстафеты; - аттракционы.		Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 7–8	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 8–10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 10–15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15–20

	<p>физкультминутки (в середине занятия)</p>	<p>2–3 – ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий</p>	<p>2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий</p>	<p>2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий</p>	<p>2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий</p>
--	---	---	---	---	---

		и й				
	гимнастика пробуждения		Ежедневно 3–5 мин.	Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 8–9 мин.
	дыхательная гимнастика	Е ж е д н е в н о з – 5 м и н .	Ежедневно 3–5 мин.	Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 8–9 мин.
Физически е упражнения и игровые задания	- артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - зрительная гимнастика	Е ж е д н е в н о с о ч е т а я у п р а ж н е н и я	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-7 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 7-8 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.

		П о в ь б о р у з - 5 м и н				
Активный отдых	физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25–30 мин	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник		1 раза в год по 20 мин.	1 раза в год по 30 мин.	1 раза в год до 40 мин.	1 раза в год до 50 мин.
	день здоровья		1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоя тельная двигательн ая деятельно сть	самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования		Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
	самостоятельные подвижные и спортивные игры					
Музыкаль но - ритмическ ие движения	во время занятия - музыкальное развитие		6-8 мин	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.

2.7. Формы организованной образовательной деятельности

Физкультурные занятия

- в традиционной форме
- в форме круговой тренировки
- сюжетно-игровые
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

- в форме соревнований
- контрольно-зачетные занятия

Подвижные игры

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

Игровые упражнения

Спортивные игры (элементы)

- футбол
- баскетбол
- бадминтон
- хоккей
- городки

Физкультурные праздники

2.8. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
 2. Дыхательная гимнастика
 3. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
 4. Прогулки + динамический час
 5. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
 - Обширное умывание
- 42
- Гидромассажная дорожка
6. Оптимальный двигательный режим

2.9. Взаимодействие ДОО с родителями по физическому воспитанию.

Современные условия деятельности дошкольных учреждений выдвигают взаимодействие с семьёй на одно из ведущих мест.

Родители - основные социальные заказчики ДОО, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи. Именно по этой причине многие ДОО и, наше в том числе, сегодня ориентируются на поиск таких форм и методов работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции.

Цель: Повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни через такую форму взаимодействия ДОО и семьи в вопросах физического воспитания дошкольников как родительский клуб.

Задачи

- Дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.

№ п/п	Формы работы с родителями	Сроки
1.	Оформление информационных материалов (консультации, папки-передвижки): «Зарядка – это весело», «Вместе с мамой, вместе с папой», «Занятия физкультурой в семье», «Красивая осанка – здоровая спина», «Родителям на заметку», «Будь здоров» и др.	В течение года
2.	Выступление на родительских собраниях по запросам родителей	В течение года
3.	Индивидуальные беседы-консультации по запросам родителей	В течение года
4.	Анкетирование родителей	По плану работы
5.	Участие родителей в спортивных мероприятиях детского сада	По плану работы
6.	Папки – передвижки для родительского уголка в группах	В течение года
7.	Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми	По плану работы

Родители (зак. представители) должны знать о состоянии здоровья и физического развития своего ребёнка, следовательно, при работе с родителями (законными представителями) используется:

1. Предоставление в распоряжение родителей (зак. представителей) программы, ознакомление родителей (зак. представителей) с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами «Паспорт здоровья ребенка» и т.д.
3. Проведение «Недели здоровья» и физкультурных праздников, досугов с родителями (законными представителями).
- 4. Разработка памяток, обновление стендовой информации в родительских уголках.**

Перспективное планирование работы с семьями воспитанников.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации:		
1.1	Тема: « Физическое развитие ребёнка: с чего начать?»	Сентябрь	Кротова Е.М.
1.2	Тема: «Зимние забавы»	Декабрь	Кротова Е.М.
1.3	Тема: «Ведение здорового образа жизни»	Январь	Кротова Е.М.
1.4	Тема: «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»	Март	Кротова Е.М.
1.5	Тема: «Режим дня, закаливание ребёнка в выходные»	Апрель	Кротова Е.М.
1.6	Тема: «Профилактика детского травматизма»	Май	Кротова Е.М.
2	Папки-передвижки:		
2.1	Тема: «Профилактика ОРВИ»	Октябрь	Кротова Е.М.
2.2	Тема: «Игровой закаливающий массаж»	Ноябрь	
2.3	Тема: «Профилактика сколиоза и плоскостопия»	Февраль	Кротова Е.М.
3	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Кротова Е.М.
4	Посещение родительских собраний.	В течение года	Кротова Е.М.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей, на спортивной площадке размещено спортивное оборудование.

Технические средства обучения

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

Наглядно – образный материал

- Иллюстрации и репродукции (спортсменов, виды спорта);
- Дидактические игры

- Игровые атрибуты для подвижных игр.
- Проектор

3.2. Объем образовательной нагрузки

Рабочая программа применяется в группах общеразвивающей направленности детей 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет. Занятия ведутся инструктором по физической культуре во всех возрастных группах – 2 раза в неделю в зале и 1 раз в неделю на улице. Так же проводятся для всех возрастных групп недели здоровья, спортивные досуги и развлечения. Действует секция «фитнес», руководителем которого является инструктор по физической культуре.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно -эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г, регистрационный № 28564).

	Возрастные группы			
	2 младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подготовительная 6-7 лет
Длительность ОД	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Общее время в часах	45мин	60мин	1час 15мин	1час 30мин
Количество в неделю	3	3	3	3
Количество в год	108	108	108	108

45

3.3. Образовательная деятельность по физическому развитию на 2017-2018 уч.год.

Дни недели	2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник	10.30-10.45 Физо (на улице)	10.00-10.20 Физо (на улице)	10.55-11.20 Физо (на улице)	11.35-12.05 Физо (на улице)
Вторник	09.35-09.50 Физо	09.05-09.25 Физо		10.25-11.00 Физо
Среда		15.40-16.00 Физо	16.10-16.35 Физо	
Четверг	09.05-09.20 Физо		09.30-09.55 Физо	10.05-10.35 Физо

3.4. Перспективное планирование по обучению основным движениям дошкольников 3-7 лет

Младшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
С е н т я б р ь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с кубиками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»
О к т я б р ь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой»
Н о я б р ь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя - с обручами, 3-я неделя – с флажками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.)	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик»

	опоры.			
Д е к а б р ь	<p>Формировать умение ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.</p>	<p>1-3 недели – с кубиками, 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.</p>	<p>«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль»</p>
Я н в а р ь	<p>Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>1-я неделя – б/п 2.-я неделя – с флажками 3-я неделя – с мячом. 4-я неделя – с погремушками</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой»</p>
Ф е в р а л ь	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение</p>	<p>1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под шнур, держа</p>	<p>«Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики»</p>

	перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)		мяч впереди двумя руками 4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м) 5. Ходьба с перешагиванием через предметы	
М а р т	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)	«Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята»
А п р е л ь	Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке	1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Ходьба по доске, на середине	«Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль»

	на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом		перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры	
М а й	Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.	1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом	1. Перепрыгивание через шнуры 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 5. Ходьба по доске, руки на пояс	«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот», «Найди свой цвет»

Средняя группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
С е н т я б р ь	Упражнять в ходьбе и беге к колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки»

			<p>мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске</p>	
О к т я б р ь	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах</p>	<p>1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Полевание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием</p>	<p>«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»</p>
Н о я б р ь	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>	<p>1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флажками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5. Прыжки через бруски</p>	<p>«Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрее к своему флажку»</p>

			6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине	
Д е к а б р ь	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки со скамейки (20 см) 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу)	«Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»
Я н в а р ь	Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине;	1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с обручем	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3. Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической	«Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»

	упражнять в перешагивании через препятствия.		скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	
Ф е в р а л ь	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.	1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом	1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5. Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	«У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»
М	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками	1. Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»

<p>а р т</p>	<p>предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.</p>		<p>скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске</p>	
<p>А п р е л ь</p>	<p>Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертикал. цель правой и левой рукой 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>	<p>«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»</p>

<p>М а й</p>	<p>Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»</p>	<p>1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»</p>
-----------------------------	---	---	---	--

Старшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
<p>С е н т я б р ь</p>	<p>Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»</p>

	<p>ходьбе и беге в колонне по одному, враспынную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>		<p>ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	
<p>О к т я р ь</p>	<p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком 2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5. Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6. Ходьба по</p>	<p>«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»</p>

			гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч	
Н о я б р ь	Учить переключать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимн. скамейке	1. Ходьба по гим. скамейке с переключением мяча (мал.) из одной руки в другую 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.	«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»
Д е к а б р ь	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и	1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного	«Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»

	<p>глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.</p>		<p>места 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей</p>	
<p>Я н в а р ь</p>	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием</p>	<p>1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»</p>
<p>Ф е в р а</p>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания</p>	<p>1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика)</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»</p>

л ь	и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.		руками 3.Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами	
М а р т	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5.Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьей»	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень»
А п р е л ь	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»

	способом.		6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	
М а й	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьей» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»

59

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
С е н т я б р ь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить:	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета	«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,

	упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок		4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет	
О к т я б р ь	Закрепить 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. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.	1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая пара»
Н о я б р	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – на гим. скамейке 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3. Прыжки через короткую скакалку	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля»

ь	Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии		4. Подлезание под шнур боком 5. Метание в горизонтальную цель 6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет	
Д е к а б р ь	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гимн. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах	1. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»
Я н в а р ь	Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично	1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с	«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос»

	отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.		мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	
Ф е в р а л ь	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гин. стенке	«Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»
М а р т	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить:	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гин. скамейке на	«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»

	вращение обруча на руке и на полу.		ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки 6. Вращение обруча на полу	
А п р е л ь	Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п	1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине	«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка»

3.5. Организация предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей;
- реализацию Программы в полном объеме;
- учет возрастных особенностей детей.

Наименование оборудования и инвентаря:

- Гимнастическая стенка (4 пролета)
- Ребристые доски

- Скамейка гимнастическая (длина 2,5 м): высота 30см и высота 15 см
- Гимнастические маты
- Дуги для подлезания: высота 60 см, высота 50 см, высота 40 см
- Обручи: диаметр 50 см, диаметр 70 см, диаметр 90 см
- Палки гимнастические
- Скакалки
- Разноцветные: кубики, флажки, платочки, ленты, султанчики
- Мешочки с песком: вес 150-200 гр., вес 400 гр.
- Гантели до 500 гр.
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи надувные большие
- Мячи «прыгунок»
- Мячи набивные (вес 800-1000 гр.)
- Батут
- Корзины баскетбольные
- Навесная цель для метания
- Мягкие модули «трансформер»
- Сетка волейбольная
- Шапочки- маски, игрушки, эмблемы и др. для подвижных и спортивных игр.

Детские тренажеры.

1. Батут круглый без держателя.

64

2. Беговая дорожка детская.

4. Силовой тренажер детский.

5. Тренажер бегущий по волнам.

6. «Диск здоровья»

3.6. Педагогическая диагностика

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8

	вперед из положения стоя (см)	Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

3.7. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
- Диагностика педагогического процесса (с 3 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
- Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: академия, 2012
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.:

- Мозаика-синтез, 2012.
- Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина.– М.: Владос, 2012.
 - Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2012.
 - Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2012.
 - Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2012.
 - Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2012.
 - Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2014.
 - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2013.
 - Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 2013.
 - .Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2013.
 - Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2012.
 - Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 2013.
 - Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2016
 - Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2012.

66

3.8. Краткая презентация Программы.

Наименование учреждения:	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 8 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»
Статус	автономное учреждение
Учредительные документы:	<input type="checkbox"/> Устав <input type="checkbox"/> лицензия <input type="checkbox"/> свидетельство о государственной аккредитации
Год осн-ния учреждения	2012 год
Юридический и фактический адрес	650014, Кемеровская область, г.Кемерово, ул. Антипова 7а
Режим работы МАДОУ	<input type="checkbox"/> 5 дней в неделю с понедельника по пятницу <input type="checkbox"/> Выходные дни: суббота, воскресенье <input type="checkbox"/> 12 часов в день с 7.00.до 19.00
Контингент детей	Общее количество детей: 120 детей

Характеристика кадрового состав	Кротова Евгения Михайловна– инструктор по физической культуре, средне-профессиональное образование, стаж работы – 4 года
Наименование программы:	Основная образовательная программа муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
Основные разработчики программы:	Кротова Евгения Михайловна – инструктор по физической культуре
Цель Программы	Программа обеспечивает создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
Основные задачи	<input type="checkbox"/> забота о здоровье и обогащение физического и психического азвития каждого воспитанника; <input type="checkbox"/> содействие овладению ребенком разными видами деятельности а уровне самостоятельности и творчества как формами и средствами сестороннего развития и саморазвития дошкольника; <input type="checkbox"/> приобщение дошкольника к основам духовной культуры и нтеллекнтности.