

**Содержание рабочей программы I. Целевой раздел**

# Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам

дошкольного образования»

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

# Цели и задачи реализации программы

**Цель программы**

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

**Задачи программы**

Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению



целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

развивать двигательные качества и способности детей: ловкость,



быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;



развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых



видах спорта;

способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).



***Конкретизация задач по возрастам:***

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

## 5-6 лет

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

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

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

## 6-7 лет

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

*Развитие физических качеств:*

## 5-6 лет

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

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

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

## 6-7 лет

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

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

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

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

*Накопление и обогащение двигательного опыта* *(овладение основными движениями):*

## 5-6 лет

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

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

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

Учить кататься на самокате.

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

## 6-7 лет

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

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

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

Способствовать формированию правильной осанки.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

## 5-6 лет

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

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

## 6-7 лет

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

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

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

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

**Принципы формирования Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами**

(сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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



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



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

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

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



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

# Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 –

150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**Целевые ориентиры образовательного процесса**

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

* ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив,

владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

* ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным

нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

**II. Содержательный раздел**

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

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

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

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

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

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

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

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

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

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

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

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

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

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 2530 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

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

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

### 1. Основные движения

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

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля егодвумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой неменее 46 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

### 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руквверхназад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа наспине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

### 3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

«Догонялки»

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

### 4. Спортивные игры

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение.

Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

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

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

### 5. Подвижные игры

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

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

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

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч»,

«Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо» **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

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

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

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

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкостигибкости.

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

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо PI влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

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

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

### 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук

(пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

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

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

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

### 3. Спортивные упражнения

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

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

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

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

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

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

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

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

### 4. Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

### 5. Подвижные игры

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

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

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

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

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

**Промежуточные планируемые результаты**

*5 – 6 лет:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

* имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
* знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
* имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
* имеет представление о правилах ухода за больным.

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

* может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
* умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

* умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
* ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
* умеет кататься на самокате;
* умеет плавать (произвольно);
* участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

*6 – 7 лет:*

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

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

* может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
* мягко приземляться;
* прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
* с разбега (180 см);
* в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
* может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
* бросать предметы в цель из разных исходных положений;
* попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
* метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
* метать предметы в движущуюся цель;
* ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
* плавает произвольно на расстояние 15 м;
* проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

* выполняет правильно технику всех видов основных движений:

ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

* умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
* соблюдать интервалы во время передвижения;
* выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
* следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

* имитация (подражание);
* демонстрация и показ способов выполнения физкультурных

упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

* использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы

и т.д.);

* использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
  1. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
  2. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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

 *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

 *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;  *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение



естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

Такими организованными формами работы являются:

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

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

# Коррекционная работа

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

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

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

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

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

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

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

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

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

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

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

* вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
* повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
* формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать

такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

**Формы работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Задачи** | **Результат** |
| Анкетирование | * выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; * систематизировать знания родителей в области физической культуры; * заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; | Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса |
| Родительские собрания | * ознакомить родителей с физкультурно-   оздоровительной работой ДОУ;   * воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. | * расширяются представления о особенностях физического развития детей; * появляется интерес к физической культуре. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Изготовление    наглядного  материала    и атрибутов для  физкультурных занятий | * привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; * знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям   физической культуры;   * способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. | * родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; * знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей. |
| Оформление фотовыставок    Выставки совместных работ | * повышать интерес детей к физической культуре и спорту; * воспитывать желание вести ЗОЖ; * воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; * расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. | * способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; * дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни и недели открытых дверей    Конкурсы    Совместные мероприятия | * повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; * совершенствовать двигательные навыки * воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. | Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные. |
| Советы специалистов    Консультации    Совместные практикумы | * рассказывать о значение физкультуры для человека; * повышать интерес к физической культуре; * воспитывать желание вести ЗОЖ; * формировать интерес к занятиям физкультурой | Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок. |

**III. Организационный раздел 3.1. Паспорт физкультурного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Размеры, масса | Количество |
| 1 | Доска гладкая с зацепами | Дина – 2500 мм.  Ширина – 200 мм.  Высота – 30 мм. | 1 |
| 2 | Доска с ребристой  поверхностью | Длина – 1500 мм  Ширина – 200 мм  Высота – 30 мм | 1 |
| 3 | Дуга большая | Высота – 500 мм  Ширина – 500 мм | 1 |
| 4 | Дуга малая | Высота – 300 мм  Ширина – 500 мм | 1 |
| 5 | Канат гладкий | Длина – 2700 мм | 1 |
| 6 | Кегли (набор) |  | 1 |
| 7 | Кольцеброс (набор) |  | 3 |
| 8 | Контейнер для хранения мячей передвижной |  | 2 |
| 9 | Куб деревянный малый | Ребро – 200 мм |  |
| 10 | Лестница деревянная | Длина – Ширина –  Диаметр перекладины –  Расстояние между  перекладинами - | 1 |
| 11 | Мат малый | Длина – 1000 мм  Ширина – 1000 мм  Высота – 70 мм | 3 |
| 12 | Мешочек с грузом малый | Масса – 150 – 200 г. | 25 |
| 13 | Мячи большие | Диаметр – 200 – 250 мм |  |
| 14 | Мячи средние | Диаметр – 100 – 120 мм |  |
| 15 | Мячи малые | Диаметр – 60 – 80 мм | 25 |
| 16 | Обруч малый | Диаметр – 550 – 600 мм | 20 |
| 17 | Обруч большой | Диаметр – 1000 мм |  |
| 18 | Палка гимнастическая короткая | Длина – 750 мм | 20 |
| 19 | Палка гимнастическая длинная | Длина – 2500 – 3000 мм | 3 |
| 20 | Скакалка короткая | Длина – 1200 – 1500 мм | 24 |
| 21 | Скакалка длинная | Длина – 3000 мм | 1 |
| 22 | Скамейка гимнастическая  деревянная | Длина – 3000мм  Ширина – 240 мм  Высота – 300 мм | 2 |

# Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Специалисты | Содержание работы |
| 1. | Администрация детского сада (заведующий, старший воспитатель) | Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов, планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика. |
| 2. | Инструктор по физической культуре. | Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование. |
| 4. | Медицинская сестра. | Учёт детей по группам здоровья,  профилактические мероприятия, организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей. |
| 5. | Воспитатель. | Планирование и проведение физкультурнооздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей. |
| 6. | Музыкальный руководитель | Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей. |
| 7. | Педагог-психолог, учитель-логопед. | Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей. |

**Формы и методы оздоровления детей.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | | Обеспечение здорового ритма жизни | | * щадящий режим в адаптационный период; * гибкий режим; * организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки. |
| 2. | | Организация двигательного движения | | * утренняя гимнастика; * физкультурные занятия; * подвижные игры; * профилактическая гимнастика; * спортивные игры; * прогулки; * гимнастика после дневного сна; * музыкально-ритмические занятия; * оздоровительный бег; * походы; * дозированная ходьба; * корригирующая гимнастика. |
| 3. | | Гигиенические и водные процедуры | | * умывание; * мытье рук; |
| 4. | | Свето-воздушные ванны | | * проветривание помещений; * воздушные ванны; * обеспечение светового режима; |
| 5. | | Активный отдых | | * развлечения; * праздники; * дни здоровья; * физкультурные досуги. |
| 7. | | Музыкальная терапия | | * музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; * хоровое пение. |
| 8. | | Аутотренинг и психогимнастика | | * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; * игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; * релаксация. |
| 9. | | Спецзакаливание | | * ходьба босиком; * дыхательная гимнастика; • обширное умывание; * полоскание зева. | |
| 10. | | Пропаганда ЗОЖ | | * курс лекций и бесед; * спецзанятия; * периодическая печать. | |
|  | | | |  | |

**Физкультурно-оздоровительный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Время проведения** | **Исполнитель** |
| Прием детей | Ежедневно 7.30-  8.00 | Воспитатели |
| Осмотр детей | Ежедневно 8.00-  9.00 | Медицинская сестра |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно по режиму | Воспитатели |
| Завтрак, второй завтрак, обед, полдник | По режиму | Повар, кладовщик, воспитатели |
| Физкультурные занятия | По сетке | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Музыкальные занятия | По сетке | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Физкультминутки | По мере необход. | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | По режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | По плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | По плану | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | По плану | Воспитатели |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 2 раз в год | Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели |
| Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая) | Ежедневно | Воспитатели |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по  ФИЗО |
| Дневной сон | По режиму | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой,  ходьба по массажным дорожкам и  т.д.) | В течение дня ежедневно | Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО |
| Обследование физического развития детей | 2 раза в год | Инструктор по ФИЗО, |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурнооздоровительных мероприятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра |
| Тепловой и воздушный режим | По графику | Воспитатели, завхоз, медицинская сестра |
| Кварцевание групп | По графику | Воспитатели, мед.сестра |
| Санитарно- гигиенический режим | Постоянно | Воспитатели, медицинская сестра |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог |

**Физкультурно-оздоровительная работа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Срок Ответственный** | |
| ***ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА*** | | |
| Составление плана прохождения учебного материала по старшим, подготовительным группам | Ежемесячно | Инструктор по ФИЗО |
| Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу | Сентябрьоктябрь | Инструктор по ФИЗО |
| Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей | Сентябрьоктябрь | Инструктор по ФИЗО |
| Подбор методик для старших, подготовительных групп | 1-й квартал | Инструктор по ФИЗО |
| Разработка конспектов спортивных досугов для старших, подготовительных групп | Ежемесячно | Инструктор по ФИЗО |
| ***ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА*** | | |
| Антропометрия | Сентябрь, апрель | Медицинская сестра |
| Уточнение списка детей по группам здоровья | Сентябрь | Медицинская сестра |
| Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур | По плану | Заведующий ДОУ, медицинская сестра, зам. зав. по ВОР |
| Проведение мониторинга по физическому развитию | Апрель | Инструктор по  ФИЗО, старший воспитатель, воспитатель |
| ***ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ*** | | |
| Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещение | В течение года | воспитатель |
| Физкультурные занятия | По плану | Инструктор по ФИЗО |
| Проведение физкультминуток | По мере необход. | Воспитатели |
| Проведение гимнастики после сна | В течение года | Воспитатели |
| Проведение закаливающих мероприятий | В течение года | Воспитатели, медицинская сестра |
| Проведение упражнения для глаз | В течение года | Воспитатели |
| ***ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА*** | | |
| Проведение для здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по  ФИЗО старший воспитатель |
| Участие в спортивных мероприятиях | По плану | Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель |
| Проведение физкультурных досугов | 1 раз в месяц | Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель |
| Проведение физкультурных праздников | 2 раза в год | Инструктор по  ФИЗО, старший воспитатель |
| Оборудование спортивных уголков в группах | В течение года | Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель |
| ***РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ*** | | |
| Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях | По плану | Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра, старший воспитатель |
| Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья | В течение года | Заведующий ДОУ,  Инструктор по ФИЗО |
| Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей | В течение года | Инструктор по ФИЗО |

**Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления развития** | **Диагностические методики** |
| Физическое развитие | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.  Васильевой |
| Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга,2001» |

# Показатели физической подготовленности детей

**Прыжки в длину с места** (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | мальчики | 108 и выше | 107 – 75 | 74 - 62 |
| девочки | 101 и выше | 100 – 73 | 72 - 62 |
| 6 лет | мальчики | 125 и выше | 124 – 100 | 99 - 85 |
| девочки | 120 и выше | 119 – 91 | 90 - 80 |
| 7 лет | мальчики | 135 и выше | 134 – 106 | 105 - 96 |
| девочки | 132 и выше | 131 – 99 | 98 - 84 |

**Бег на 30 метров.**

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

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | мальчики | 7,8 и выше | 7.9 – 9.5 | 9.6 – 10.2 |
| девочки | 7,9 и выше | 8.0 – 9.8 | 9.9 – 10.5 |
| 6 лет | мальчики | 6.9 и выше | 7.0 – 8.9 | 9.0 – 9.4 |
| девочки | 7.6 и выше | 7.7 – 8.9 | 9.0 – 9.6 |
| 7 лет | мальчики | 6.5 и выше | 6.6 – 8.1 | 8.2 – 8.7 |
| девочки | 6.6 и выше | 6.7 – 8.2 | 8.3 – 8.8 |

**Выносливость**.

**Бег на 90 м**, **120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

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

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | мальчики  девочки | 25. 0 и выше | 25.1 – 28.7 | 28.8 - 30.6 |
| 6 лет | мальчики  девочки | 29.2 и выше | 29.3 – 33.7 | 33.8 - 35.7 |
| 7 лет | мальчики  девочки | 33.6 и выше | 33.7 – 37.3 | 33.8 - 41.2 |

**Гибкость**

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

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

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

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

Результат: заносится в сантиметрах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | мальчики | 9 и выше | 8 – 2 | 1 - -2 |
| девочки | 11 и выше | 10 – 4 | 3 - 1 |
| 6 лет | мальчики | 10 и выше | 9 – 3 | 2 - 0 |
| девочки | 13 и выше | 12 – 5 | 4 – 2 |
| 7 лет | мальчики | 11 и выше | 10 – 4 | 3 – 1 |
| девочки | 15 и выше | 14 – 6 | 5 – 3 |

**Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

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

Оборудование: сикундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включаестя сикундомер) трёхкрато преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик незадев его.

Результат: фиксируется общее время в сикундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | мальчики | 11.2 и выше | 11.3 – 11.7 | 11.8 – 12.5 |
| девочки | 11.4 и выше | 11.5 – 12.2 | 12.3 – 12.8 |
| 6 лет | мальчики | 10.6 и выше | 10.7 – 11.3 | 11.4 – 11.8 |
| девочки | 10.8 и выше | 10.9 – 11.6 | 11.7 – 12.0 |
| 7 лет | мальчики | 10.0 и выше | 10.1 – 10.9 | 11.0 – 11.4 |
| девочки | 10.2 и выше | 10.3 – 11.1 | 11.2 – 11.6 |

**Сила.**

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

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

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

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | мальчики | 2.60 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
| девочки | 2.30 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет | мальчики | 3.40 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
| девочки | 3.00 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |
| 7 лет | мальчики | 4.00 и выше | 3.99 – 3.01 | 3.00 – 2.70 |
| девочки | 3.50 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

**Программно-методический комплекс образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Автор | Наименование |
| 1 | Веракса Н.Е.,  Комарова Т.С.,  Васильева М.А. | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы. |
| 2 | Власенко Н.Э. | 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства). |
| 3 | Голощекина М.П. | Лыжи в детском саду. – М., 1977 |
| 4 | Гришина В. Г. | Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта рвботы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:  Просвящение, 1982. – 96. С. |
| 5 | Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981 |
| 6 | Лескова Т.П.,  Буцинская П.П., Васюкова В.И. | Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981. |
| 7 | Осокина Т.И. | Физическая культура в детском саду. – М., 1978. |
| 8 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с. |
| 9 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с. |
| 10 | Степаненкова Э.Я. | Методика физического воспитания. – М., 2008. |
| 11 | Т.А. Тарасова | Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. –  176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ») |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 3  не  деля | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.  Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком. | Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | «Удочка» |
| 4  неделя | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | ОРУ с гимнастичес  кой палкой | Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.  Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины. | Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | «Мы веселые ребята» |
| Рабо  та с  восп | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  итате  2Консультация «Детские игры –классики»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе | | | | |
| Рабо  та с  роди | 1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»   теля   1. Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраст | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.  3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.  Броски мяча двумя руками от груди друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.  Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.  Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц»,  «Найди и промолчи» |
| 2  неделя | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | ОРУ с гимнастичес  кой палкой | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,  Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.  Ползание на четвереньках с переползанием через  препятствие | « Не оставайся на полу»,  «У кого мяч?» |
| 3  неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с малым  мячом | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.  Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.  Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния  2.5 м.  Ползание на четвереньках между предметами.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | «Улочка»,  «Сбор урожая» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4  неделя | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость | ОРУ с обручем | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.  Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.  Прыжки на препятствие  высотой 20 см | «Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное» |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе | | | |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Консультация «Сдоровьесберегающие технологии» 2. Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. | | | | | |
| 1    неделя | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | ОРУ с мячом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой,  прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч.  Прыжки по прямой ( расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге.  Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы. | «Пожарные на учении», «У медведя во бору» |
| 2  неделя | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно,  Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом. | Прыжки на правой и левой ноге.  Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.  Ведение мяча в ходьбе. | «Не оставайся на полу», |
| 3  неделя | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.  Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | ОРУ с мячом | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед  Пролезание в обруч прямо и боком.  Ходьба по гимнастической скамейке боком. | Ведение мяча в ходьбе.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | «Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц! |
| 4  неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.  Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | ОРУ на гимнастичес кой  скамейке | Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на правой и левой ноге до предмета. | Викторины, игры,  соревнования | «Перелет птиц»,  «Птички в гнездышке» |
| Работа с  воспитат  елями | 1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.  2Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями | | | |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2. Индивидуальные беседы с родителями | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | ОРУ с обручем | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют.  Прыжки на двух ногах через бруски,  Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру» |
| 2  неделя | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании.  Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | ОРУ с флажками | Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча. | «Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?» |
| 3  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;  повторить ползание по гимнастической скамейке;  упражнять в сохранении  устойчивого равновесия | ОРУ без предметов | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Спортивные соревнования, Эстафеты, игры. | «Охотники и зайцы», «Летает –не летает» |
| 4  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках | ОРУ без предметов | Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах между предметами | Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.  Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен. | «Хитрая лиса»,  «Мы веселые ребята» |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз…»  2Консультация «Физкультура в детском саду» | | | |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2. Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3. Консультация «Зимние травмы» | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их.  Продолжать формировать устойчивое равновесие при  ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  Метание -броски мяча в  шеренге | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах | «Медведи и пчелы» |
| 2  неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой. | ОРУ с веревкой | Прыжки в длину с места.  Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  Броски мяча вверх | Прыжки в длину с места  Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.  Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. | «Совушка»,  «таксист» |
| 3  неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность. | ОРУ на гимнастичес кой  скамейке | Перебрасывание мячей друг другу.  Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через предметы. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.  Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны | «Не оставайся на полу» |
| 4  неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | ОРУ с обручем | Лазание по гимнастической стенке одноименном способом.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.  Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.  Ведение мяча в прямом  направлении | Лазание на гимнастическую стенку .  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур  Ведение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку» |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Стадион дома»  3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» | | |  | |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 2. Консультация «Зимние травмы» | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Февраль** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | ОРУ с гимнастичес  кой палкой | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  Прыжки через валики.  Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя  руками из-за головы | Равновесие- бег по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотники и зайцы» |
| 2  неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим  мячом | Прыжки в длину с места 50 см.  Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. |  | «Не оставайся на земле» |
| 3  неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | ОРУ на гимнастич.  скамейке | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м  Подлезание под палку.  Высота 40 см, 2-3 подряд.  Перешагивание через шнур.  Высота 40 см | Веселые соревнование «23 февраля» | «Мышеловка» |
| 4  неделя | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Лазание на гимнастическую стенку.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  Прыжки с ноги на ногу между предметами.  Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «Гуси –лебеди»,  «Третий лишний» |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями  4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | |  |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» 2. Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3. Консультация «Зимние травмы» | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг  3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом | Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении» |
| 2  неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | ОРУ без предмета | Прыжки в высоту с разбега,  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки в высоту с разбега.  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | «Медведи и пчелы», «Карусель» |
| 3  неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке .  Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки вправо, влево через шнур. | «Стоп»,  «Удочка» |
| 4  неделя | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | ОРУ с обручем | Лазание под дугу боком.  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. | Ползание под дугу на четвереньках  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами. | «Не оставайся на полу», |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения»  2Консультация «Физкультурный уголок в группе»  3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | | | |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в  прыжках и метании | ОРУ с гимн.  палкой | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски  Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы» |
| 2  неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | ОРУ с короткой  скакалкой | Прыжки через короткую скакалку.  Прокатывание обручей друг другу.  Пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее.  Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой»  «Плавает или тонет»- с мячом |
| 3  неделя | Упражнять в ходьбе и беге  колонной по одному с остановкой по команде педагога.  Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | ОРУ с мячом | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по прямой, переползание через скамейку.  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | «Лебедь, рак, и щука», |
| 4    неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами.  Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки через короткую скакалку.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право  Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. | «Рыбки и щука», «Горелки» |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | | | |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Кон курс «Рецепт на здоровье» 2. Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшаягруппа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.  Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка», «Что изменилось?» |
| 2  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | ОРУ с флажками | Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и  ступнях «По- медвежьи» | Досуг  «День Победы»,  соревнования, викторина, игры | «Пожарные на учения» |
| 3  неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 4  неделя | **МОНИТОРИГ** | | | | |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Информационная папка раскладушка «Классики»  2Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» | | | | |
| Работа с  родителя  -  ми | 1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Сентябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 2  неделя | **МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 3  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов  (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке. | ОРУ с малым  мячом | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упажнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. | 1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руами)  2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с  поворотом | «Летает – не летает» «Совушка» |
| 4  неделя | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. | ОРУ с палками | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в  движении по сигналу | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами  2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши ( с приставным шагом)  3.прыжки из обруча в обруч  (на правой и левой ноге) | «Не попадись» «Фигура» |
| Работа с  воспитат  елями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Детские игры –классики»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2. Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Октябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) 6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию. | 1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головй, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая.  2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. ( с лева направо через шнур)  3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Круговая эстафета» |
| 2  неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | ОРУ с обручем | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу  педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через  предметы | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги .   1. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в   карзину)   1. ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в   обруч) | «У медведя во бору» «Эхо» |
| 3  неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ на гимнастичес кой  скамейке | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу.  Перестроение в три колонны. | 1.Введение мяча по прямой (между предметами)   1. Ползание по гимнастической скамейке.( с мешочком на спине) 2. Ходьба по гимнастической   скамейке.( руки за голову) | «Спрячь рки за спину» |
| 4  неделя | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в  упражнениях на равновесие | ОРУ с палками | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким ( коротким) шагом . Бег в колонне по одному | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. | «Удочка» |
| Работа с  воспитат  елями | 1. Консультация «Физкультура в детском саду» | | |  |  |
| Работа с  родителями | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии» | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Ноябрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, наски на канате,носки или середина стопы на канате.  Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)  Эстафета с мячом «Мяч водящему» | Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.  Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный  вариант) «Попади в корзину» | Игра «Затейники» |
| 2  неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | ОРУ с короткой  скакалкой | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  Бросание мяча друг другу стоя в шеренге. | Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке) | Игра «Фигуры» |
| 3  неделя | Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. | ОРУ с кубиками | Ведение мяча в прямом  направлении,  лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | Метание мешочка в горизонтальную цель (  расстояние 3-4 м),  Ползание по медвежьи на  ладонях и ступнях,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. | « По местам» |
| 4  неделя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;  Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола;  Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. | Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой,  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | По желанию детей. |
| Работа с  воспитат  елями | 1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе. | | | |  |
| Работа с  родителя  -  ми | 1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников» | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Декабрь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны  3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ в парах | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.  Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.  Прыжки на двух ногах  змейкой | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.  Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.  Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед ( выполнять двумя колоннами) | «Хитрая лиса»,  «Совушка» |
| 2  неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и  эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»,  Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Прыжки между предметами, на двух ногах,  Прокатывание мяча между предметами,  Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком | «Салки с ленточками»,  «Эхо!» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3  неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | ОРУ с малым  мячом | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой. | Перебрасывание мячей в парах.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  Прыжки со скамейки на мат или коврик. | «Передай мяч»  «Лягушки и цапля» |
| 4  неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек.  Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени.  Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. | «Хитрая лиса»,  «Эхо»,  «Два Мороза» |
| Работа с  воспитат  елями | 1.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» | | | |  |
| Работа с  родителями | 1. Информация «Зимние травмы» | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Январь** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия. | ОРУ с гимнастичес  кой палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия , с энергичным взмахом рук.  Ведение мяча с одной стороны зала на другую. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их. | «День и ночь», «Два мороза» |
| 2  неделя | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | ОРУ с кубиками | Прыжки в длину с места на  мат,  «Поймай мяч»,  Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой | Прыжки в длину с места  Бросание мяча о пол и ловля его.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | «Совушка»,  «Не попадись» |
| 3  неделя | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. | ОРУ с малым  мячом | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд)  Лазание под дугу левым и правым боком.  Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. | Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении.  Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Зайцы и охотники», |
| 4  неделя | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на  четвереньках;  Повторить упражнение на  сохранение равновесия в прыжках | Ору со скакалкой | Ползание по гимнастической скамейке.  Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки.  Прыжки через короткую скакалку различным способом. | Ползание на четвереньках между предметами,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.  Прыжки из обруча в обруч  (выполнять двумя  колоннами) | «Паук и мухи». |
| Работа с  воспитат  елями | 1.Консультация «Здоровый ребенок –это…»  2.Папка-передвижка «Стадион дома» | | |  |  |
| Работа с  родителями | 1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки  2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах»  3.Информация «Зимние травмы» | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| **Февраль** | | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.  Бросание мяса одной рукой, ловля его двумя.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой.  Прыжки между предметами на правой и левой ноге.  Игровое упражнение «Мяч  водящему» ( 2 круга, 2 мяча) | | «Ключи» |
| 2  неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча.  Упражнять в подлезании через дугу. | ОРУ с гимнастичес  кой палкой | Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  Перебрасывание мяча друг другу в парах.  Лазание под дугу боком и прямо. | Прыжки на двух ногам между предметами.  Ползание на ладонях и коленях между предметами.  Перебрасывание мяча друг другу в парах. | | «Не оставайся на земле», «Затейники» |
| 3  неделя | Повторить ходьбу со сменой темпа движения.  Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.  Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия. | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.  Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг» | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.  Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.  Метание мешочка в горизонтальную цель. | | «Не попадись» |
| 4  неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки. | ОРУ с большим  мячом | Ползание на четвереньках между предметами не задевая их.  Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью.  Прыжки из обруча в обруч. | Досуг посвященный  февраля  Игры, соревнования | 23 | «Жмурки»,  «Передал –садись» |
| Работа с  воспитат  елями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду» | | |  |  |  |
| Работа с  родителями | 1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной» | | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Март** | | | | | |
| № п/п Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | ОРУ с малым  мячом | Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуть  другого (упражнение  выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча» | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой.  Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом | «Ключи»,  «Горелки», |
| 2  неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. | ОРУ с флажками | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.  Перебрасывание мяча через сетку.  Подлезание под шнур (дугу) | Прыжки через шнур.  Перебрасывание мяча в парах.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | «Затейники»,  «Тихо-громко» |
| 3  неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре. | ОРУ с гимнастичес  кой палкой | Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее».  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. | Досуг «Мамин день»,  Игры, эстафеты,  соревнования | «Волк во рву», «Горелки» |
| 4  неделя | Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку.  Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.  Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | Лазанье под дугу прямо и боком.  Передача мяча «Передача мяча в шеренге».  Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте. | «Совушка», «Удочка» |
| Работа с  воспитат  елями | 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»  2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования  3.Папка –раскладушка « Физические упражнения» | | | |  |
| Работа с  родителями |  | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Апрель** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками  3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех. | | | | | |
| 1  неделя | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. | ОРУ с малым  мячом | Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.  Прыжки с продвижением вперед.  Переброска мяча в шеренге. | Развлечение «День смеха»,  «Книжкина неделя»  Игры, эстафеты, викторины | «Хитрая лиса»,  «Охотник и утки» |
| 2  неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге.  Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | ОРУ с обручем | Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках  «Кто быстрее» | Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты | «Мышеловка» |
| 3  неделя | Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. | ОРУ без предметов | Метание мешочка в даль,  Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. | Метание мешочка на дальность.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  Прыжки через короткую скакалку на месте. | «Затейники»,  «Караси и щука»,  «Тихо-громко» |
| 4  неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом. | ОРУ на гимнастичес кой  скамейке | Бросание мяча в шеренге.  Прыжки в длину с разбега.  Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно,  Переброска мяча в парах друг другу.  игр. Упр. «Догони пару» | «Камни, ножницы, бумага» |
| Работа с  воспитат  елями | 1. Создание книжек малышек про загадки о спорте. | | | | |
| Работа с  родителями |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Интеграция ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| **Май** | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1  неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку | ОРУ с обручем | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Броски малого мча и пол и ловля его мосле отскока | Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования | «Чей отряд быстрее переправиться» |
| 2  неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом. | ОРУ с большим  мячом | Прыжки в длину с места.  Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.  Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола. | Прыжки в длину с разбега.  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ходьба между предметами с мешочком на голове равновесие. | «Меч водящему» |
| 3  неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 4  неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| Работа с  воспитат  елями | 1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Классики»  3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» | | | | |
| Работа с  родителями | 1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»» | | | | |

\