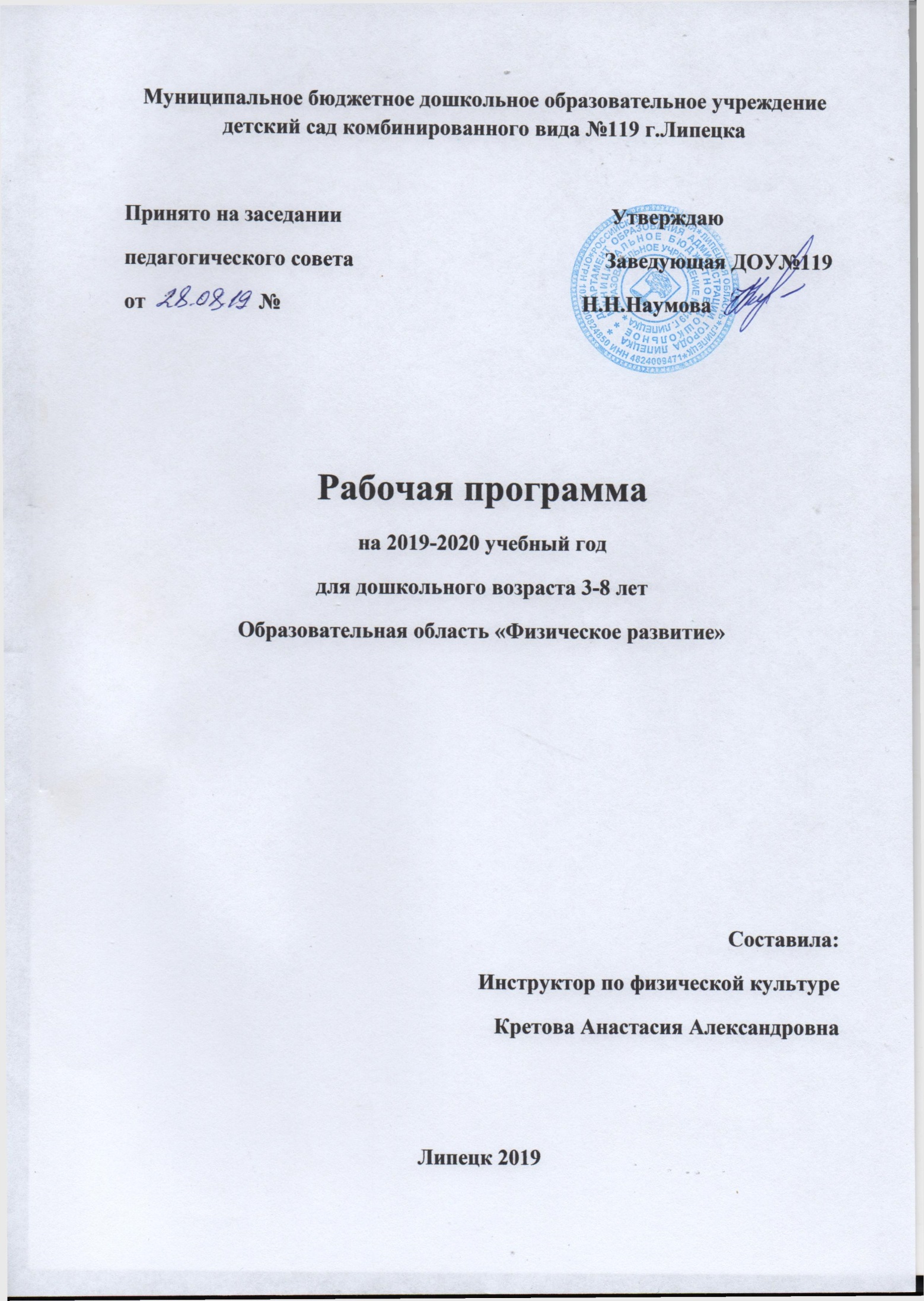
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по ФК выстроена на основе основной образовательной программы дошкольного образования ДОУ №119 г. Липецка 3-8 лет Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №119 г. Липецка.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственной образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф. Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А. Кенеман, Д.В. Хухлаева, 1995 г., Н.Н. Ефименко, 1999 г., Э.Я. Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И. Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задая физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

**Цели и задачи реализации программы**

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

**Целями** физического воспитания становятся:

* формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
* сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
* обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
* формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
* развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
* развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и

физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Между тем, поставленные цели могут реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б..) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи,** направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «…в определении роли физического воспитания в формировании … моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств…». «Роль физического воспитания … заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий…воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

**Принципы и подходы к формированию Программы**Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в** воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С. Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С. Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

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

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

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 несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
* *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются 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.

2. 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.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, 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 ребенка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а 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 создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. С детьми, проявляющими повышенный интерес к двигательной активности показывающим высокие результаты необходимо проводить систематическую работу по развитию двигательных навыков.
7. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**Возрастные особенности детей**

Образовательный процесс осуществляется с учётом индивидуальных особенностей детей.

**Возрастные особенности детей**  **младшей**  **группы (3 – 4 лет)**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами - заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной - двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов - индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам - культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.

Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

**Особенности физического развития детей 3-4 лет**

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходи­мы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей раз­вития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфи­кy развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, ок­ружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, вну­тренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физи­ческой подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относи­тельно предыдущего периода - первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам - на 10 см, то к 4 го­дам - всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, де­вочек - 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находит­ся во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверст­ников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но допол­няют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составля­ет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а дево­чек - 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незна­чительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года - 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окон­чательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завер­шается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает уве­личиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во мно­гом зависят от питания. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минераль­ные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов не­обходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с мо­лочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет рав­номерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гиб­кость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значитель­ного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш ча­сто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут де­формироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распре­делялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений об­щеразвивающего характера использовать различные исходные положе­ния - сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «но­ги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и разви­тии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статичес­кой позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравни­вает детей, многословно объясняет задание, порой до 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объ­яснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложно­сти задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упраж­нениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча)

обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность за­нятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физи­ческих упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения уп­ражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленно­сти детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недоста­точный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них - 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строе­ние мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существённых изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек - 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прока­тить машинку, мяч И т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения ки­сти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши ос­ваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или инуюгруппу мышц необходимы определенные исходные по­ложения. В этом возрасте дети способны понять поставленную передними задачу - встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2-3 раза и за­дает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Осо6енности строения дыхательных путей у детей дошкольного воз­раста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. Д., нежная слизистая оболоч­ка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост лёгких с возрастом происходит за счет увеличения количества

альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная ёмкость лёгких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте глав­ной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласо­вывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начи­нают дышать через рот - это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку вы­полняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторени­ем). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5-6 раз в день (каждый раз по 10-15 минут). Температура воздуха в групповом поме­щении должна составлять + 18-20С (летом) и +20-22 С (зимой). Относи­тельная влажность - 40-60%. для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка(но в недоступном для детей месте). Непосредственная образовательная деятельность проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыха­ния, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним при­знакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледне­ние или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие нервной высшей деятельности, особенно в раннем возрас­те, во многом зависит от морфологического развития коры больших по­лушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование централь­ной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредст­венным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточ­няются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изме­нении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентиро­вочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело пере­ключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, не­прочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения не­сложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указа­ния воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

**Возрастные особенности детей средней группы (4 – 5 лет)**

В игровой деятельностидетей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности.Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на **бу**магу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, атакже планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.Развиваются ловкость,координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры **с** мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание:дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будеттаким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удержи­вать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

Всреднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей.Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого.Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания**.** Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятель­ности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и вооб­ражения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования воспри­ятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появ­лением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстника­ми, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

**Особенности физического развития детей 4-5 лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и со­вершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче­ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5—7 см, массы тела—1,5—2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков—100,3 см, а пятилетних—107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет—99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только аб­солютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес — рост, объем головы — объем грудной клетки и др. С возрастом, естест­венно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увели­чивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гиб­костью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4—5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать пере­напряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не­равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков —от 5,9 до 10 кг, у девочек —от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. И хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног —не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность трудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно -сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нару­шается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа­ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных заняти­ях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную де­ятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система являет­ся основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и **у** взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возраста­ет сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, ри­сования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объяс­няет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шу­ма в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо при­учать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умоза­ключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совер­шенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоцио­нальных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педа­гогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражне­ния, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовре­мя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

**Возрастные особенности детей** **старшей группы (5-6 лет)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игрыистроить свое поведение, придерживаясьроли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие**.** При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Вигре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболееактивного рисования.В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрастрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям**.** Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения ока­жутся правильными только в том случае, если дети будут применять адек­ватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизиро­ванные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объ­екты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причин­ные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять доста­точно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и вповседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют прак­тически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь**,** образ Я.

**Особенности развития детей 5-6 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106—107 см, а масса тела — 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см.

**Опорно-двигательный аппарат.** Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке i в виде игровых упражнений: «Попади В обруч», «Сбей кеглю»,

"Подбрось - поймай" и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5—8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растёт быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—8 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мыши.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками, В целом в старшей труппе детям по - прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

**Высшая нервная деятельность.** Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5—6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

**Сердечно - сосудистая система.** Развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются и 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, по процесс этот не завершается на протяжении всего его дошкольного возраста

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6—7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7—8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

**Органы дыхания.** Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5—6 лет в среднем составляет 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно -сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявлямой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

**Возрастные особенности детей подготовительной к школе группы (6-8 лет).**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей,** отражающие харак­терные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ре­бенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

**Игровые действия детей становятся более сложными,** обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространст­во усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслежи­вать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупа­тель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажи­рами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появ­ления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать **испол**нение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, переда­ваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. **Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, воен­ные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д,

Изображение человека становится **еще** более детализированным и про­порциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, **нос, брови, под**бородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются худо­жественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обоб­щенными способами анализа как изображений, так **и** построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными **и** пропорци­ональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро **и** правильно подбирают необходимый материал. Они **доста**точно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения** из листа **бумаги** и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный** вид **деятельности** не просто доступен детям — он **важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей **и** животных.

У **детей** продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится конс­татировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

**Продолжает развиваться внимание дошкольников,** оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь:** ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, при­лагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем поз­навательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**Планируемые результаты освоения Программы**

***О чем узнают дети***

**Младшая группа**

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

**Средняя группа**

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

**Старшая группа**

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

**Подготовительная к школе группа**

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

***Что осваивают дети***

**Младшая группа**

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

-        ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;

-       ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;

-       догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу;

-       пробегать быстро 10-20 м;

-       бегать непрерывно 50-60 с;

-       пробежать медленно до 160 м.

*Прыжки:*

-        прыгать на одной ноге;

-        перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

-        перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);

-        прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

*Метание:*

-       бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);

-       попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

*Лазание, ползание:*

-        влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее;

-        ползание по гимнастической скамейке;

-        перелезание через лежащее бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-       для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;

-       для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

-       для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Спортивные развлечения:*

-        кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;

-        скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

-        кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;

-        играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду;

-        передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

**Средняя группа**

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

     Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой».  Знакомятся с правилами  надевания и переноса лыж.

     Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

-        ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;

-        ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом – прямо, приставным шагом - боком;

-        бегать непрерывно 1-1,5 мин;

-        пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;

-        пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;

-        пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);

-        перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или 5-6 набивных мячей;

-        кружится в обе стороны.

Прыжки:

-     подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;

-     перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5-10 см);

-     выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;

-     прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);

-     прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

-        бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на3,5-6,5 м);

-        бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;

-        попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.

-        метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;

-        бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

*Лазание, ползание:*

-        ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

-        ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);

-        перелезать через бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-        для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;

-        для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;

-        для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

*Спортивные развлечения:*

-     кататься на санках с горы, катать сверстников, научить малыша подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее;

-     скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-     кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево;

-     играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; сидя на мелком месте, выполнять движения ногами (вверх и вниз); ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально); приседая, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, подуть на воду; плавать любым удобным способом;

-     ходить на лыжах по слабопересеченной местности; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны; взбираться на горку ступающим шагом прямо, наискось, «полуелочкой»; проходить на лыжах 500-1000 м; подавать и снимать лыжи, ставить их на место.

**Старшая группа**

*Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

*Общеразвивающие упражнения:* способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

*Основные движения:* вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

*Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

*Спортивные упражнения:* скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

    По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

* сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
* выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;
* ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
* энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
* точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
* перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;
* выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
* свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
* самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;
* вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
* передвигаться на лыжах переменным шагом;
* кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

-        пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

-        пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

-        пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

-        пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

-        пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

*Прыжки:*

-        прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см;

-        прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;

-        прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся  скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

-        ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

-        перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

-        катать набивные мячи (вес 1 кг);

-        метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;

-        метать мяч вдаль на 5-9 м.

*Лазание, ползание:*

-        перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;

-        чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

*Упражнения в равновесии:*

-        стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;

-        стоять на одной ноге; делать «ласточку»;

-        после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

-        пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

-        для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

-        для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держать спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под кленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

-        для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

*Спортивные развлечения:*

-        катать сверстников на санках;

-        приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;

-        скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

-        кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;

-        играть и плескаться на мелководье, в бассейне; выполнять скольжение на груди и выдох в воду; двигать ногами вверх и вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь на руки; плавать произвольным способом;

-        ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1-2 км в спокойном темпе.

*Спортивные игры:*

-        бадминтон;

-        городки;

-        баскетбол;

-        футбол;

-        хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

**Подготовительная к школе группа**

 Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

*Бег:*

-        сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;

-        пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;

-        бегать непрерывно до 2-3 мин;

-        пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;

-        пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;

-        пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

*Прыжки:*

-     прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;

-     пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;

-     прыгать через большой обруч, как через скакалку;

-     запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;

-     прыжки в длину с места, с разбега.

*Спортивные упражнения:*

-     скользить на ногах с невысокой горки;

-     пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе;

-     спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить;

-     сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;

-     управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

*Спортивные игры:*

-        городки;

-        баскетбол;

-        футбол;

-        хоккей;

-        бадминтон;

-        настольный теннис.

***Итоги освоения программы***

**Младшая группа**

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиениче­скими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель­ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не­которым двигательным действиям и подвижным играм.

**Средняя группа**

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.

- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность.

- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

**Старшая группа**

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость.

**Подготовительная к школе группа**

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

**Часть, формируемая участниками образовательного процесса**

* *парциальной программы М.Ю.Картушиной «Зелёный огонёк здоровья»:*

**Младший возраст:**

- умеет сохранять устойчивое положение тела при ходьбе и беге, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд;

- владеет способами действия с предметами;

- имеет чувство ритма, учится находить ритмическую организацию в музыке и речи;

- имеют понятия величины, формы и цвета предметов;

- владеет движениями общей и мелкой моторики;

- знакомы с элементарными приёмами самомассажа.

**Средний возраст**

- умеет четко и ритмично выполнять упражнения под музыку;

- умеет правильно выполнять самомассаж тела;

- умеет координировать речь с движениями.

**Старший возраст**

- имеет двигательные умения и навыки и потребность в двигательной активности;

- умеет выполнять физические упражнения в парах;

- умеет метать в цель мешочки;

- умеет быстро переключать внимание;

- имеет мотивацию здорового образа жизни;

- имеет навыки элементарного самомассажа и массажа биологически активных точек.

* *парциальной программы Л.В.Волошиной «Играйте на здоровье»:*

**Старший возраст (5-6 лет):**

- знает о спортивных играх: хоккее, баскетболе, футболе, бадминтоне - об их истории;

- умеет играть в русскую народную игру «Городки», строить фигуры, знает историю её возникновение;

- умеет подбирать клюшку и держать её правильно, вести шайбу разными способами, не отрывая от клюшки, вокруг предмета и между ними;

- умеет бросать шайбу в ворота с места (расстояние 2-3 метра), забивать шайбу в ворота после ведения, умеет безопасно играть вдвоём, втроём;

- владеет техникой игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча;

- владеет простейшими технико-тактическими действиями с мячом: ведение ногами, передача мяча, обводка; владеет индивидуальной тактикой;

- умеет играть с воланом и с ракеткой; умеет отражать волан, брошенный воспитателем; умеет играть вдвоём с воспитателем;

- знаком с инвентарём для игры в настольный теннис, со свойствами целлулоидного мяча, умеет держать ракетку и действовать ей, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.

**Старший возраст (6-8 лет):**

- знает правила игры: в хоккей, в баскетбол, в футбол, в городки, в бадминтон;

- умеет играть командами по правилам;

- умеет вести шайбу клюшкой толчками, бросать шайбу после ведения;

- умеет вести, передавать и бросать баскетбольный мяч;

- умеет действовать с мячом в футболе, умеет взаимодействовать с другими игроками;

- умеет играть с воланом и ракеткой через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой в зависимости от игровой ситуации;

- имеет представление о настольном теннисе, как о спортивной игре, знает её правила, умеет играть за столом.

**Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

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

***Содержание образовательной деятельности, направленное на решение задач физического развития***

**Основные цели и задачи:**

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Содержание образовательной области по возрастам**

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

**Вторая младшая группа (от 3-4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их бе­речь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, фи­зические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости зака­ливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вес­ти здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрят­ности в повседневной жизни.

**Средняя группа (от 4-5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств че­ловека.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гиги­енических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действи­ем и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при уши­бах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знако­мить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа (от 5-6 лет)**

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основыва­ясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботить­ся о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое са­мочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физ­культурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского дви­жения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа (от 6-8 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упраж­нения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

***Физическая культура***

**Вторая младшая группа (от 3-4 лет)**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно призем­ляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, броса­нии. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в дви­жении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, ка­таться на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выпол­нять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процес­се двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, теле­жками, велосипедами, мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, пол­зания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, со­гласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средняя группа (от 4-5 лет)**

**Формировать правильную осанку.**

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, уме­ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталки­ваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыж­ках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать оттал­кивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по круг}'.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять поворо­ты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гиб­кость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старшая группа (от 5-6 лет)**

**Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно вы­полнять движения.**

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно орга­низовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и твор­чество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Подготовительная к школе группа (от 6-8 лет)**

**Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.**

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных ви­дах деятельности.

Совершенствовать технику-основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диа­гонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равно­весии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвен­таря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспиты­вать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организован­ность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

**Подвижные игры**. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстника­ми, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, прояв­ляя творческие способности.

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

**Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая – подготовительная группы** |
| Утренняя гимнастика | 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин |
| Хороводная игра или игра малой подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин |
| Физкультминутка во время ОД | 2 мин | 2 мин | 2 мин |
| Динамическая пауза между ОД (если нет физкультурных или музыкальных занятий) | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин |
| Физическая культура (ОД) | 15 мин | 20 мин | 25-30 мин |
| Музыка | 15 мин | 20 мин | 25-30 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 3-5 мин | 5-7 мин | 5-10 мин |
| Физкультурные досуги | 20 мин  1 раз/мес. | 20 мин  1 раз/мес. | 30 мин  1 раз/мес. |
| Физкультурные праздники | 20 мин  2 раз/год | 30 мин  2 раз/год | 30-40 мин  2 раз/год |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Подвижные игры и физические упражнения во второй половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин |
| Прогулка-поход |  |  | 2 раза/год |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Формы работы | |
| Средний дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| * Физкультурное занятие * Игровая беседа с элементами   движений   * Игра * Утренняя гимнастика * Интегративная деятельность * Упражнения * Экспериментирование * Ситуативный разговор * Беседа * Рассказ * Чтение * Проблемная ситуация | * Физкультурное занятие * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание. * Интегративная деятельность * Контрольно-диагностическая   деятельность   * Спортивные физкультурные   досуги   * Спортивные состязания * Совместная деятельность   взрослого и детей тематического характера   * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

**Структура и организация непосредственно - образовательной деятельности**

С детьми младшего и среднего дошкольного возраста (3 - 5 года) занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (по 10 - 20 мин).

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада (5 - 7 лет) проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 25 - 30 минут.

* 2 младшая группа - 3 раза в неделю (зал) - 15 мин.
* средняя группа - 3 раза в неделю (зал) - 20 мин.
* старшая группа - 2 раза в неделю (зал) и 1 раз в неделю (воздух) - 25 мин.
* подготовительная группа - 2 раза в неделю (зал) и 1 раз в неделю (воздух) - 30 мин.

Физические занятия с детьми в дошкольных учреждениях имеют свою структуру, делятся по содержанию и методам проведения.

Дети во время занятий должны быть в физкультурной форме: в майке и шортах, в матерчатых тапочках. Взрослый в спортивной одежде.

***Структура физкультурных занятий*** общепринятая и содержит три части:

* вводная (18 % общего времени занятия);
* основная (67 % общего времени занятия);
* заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Цель **первой ча**сти занятий - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания.

**Вторая част**ь (основная) занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой и включает все виды упражнений .

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.).

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др.).

**Третья,** заключительная **часть** занятия небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности. В ней используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания. Она обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому к ним предъявляются минимальные требования.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, не изменяя характера движений.

***По содержанию и методам проведения занятия***они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

***Игровые занятия*** отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

***Сюжетные занятия*** (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

***Смешанные занятия*** состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста проводятся в форме игровых упражнений.

Периодически провожу контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т. е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

***Проведение физических занятий на улице***

В старшей и подготовительной к школе группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр. Могут также включить упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. В условиях зимы, увеличивается количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводится физкультурное занятие на свежем воздухе в конце прогулки.

**Формы организации непосредственно - образовательной деятельности**

***Занятие тренировочного типа*,** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

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

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

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

***Контрольно-проверочные занятия*,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

**Принципы организации занятий**

***Принцип научности*** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

***Принцип развивающего обучения*** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

***Принцип интеграции:*** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Методы и приемы обучения:**

***Наглядные:***

**-** наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Объём педагогической нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа**  **Объем** | **Подготовит-я логопедическая группа №6** | **Подготовит-я комбинир-я группа №7** | **Подготовит-я комбинир-я группа №3** | **Старшая комбинир-я группа №8** | **Старшая комбинир-я группа №9** |
| **Кол-во в неделю** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Кол-во в месяц** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **Кол-во в год** | **108** | **108** | **108** | **108** | **108** |

**График проведения утренней гимнастики на 2019/2020 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Время проведения | Место проведения |
| №1 «Малышок» 3-4 лет  №2 «Колобок» 3-4 года | 8.00-8.05 | Музыкальный зал |
| №8 «Кораблик» 4-5 лет  №9 «Пчелка» 4-5 лет 8.07-8.15 | 8.07-8.15 | Музыкальный зал |
| №6«Колокольчик»6-7 лет | 8.17-8.27 | Музыкальный зал |
| №4 «Ромашка»5-6  №7 «Радуга» 5-6 лет | 8.00-8.08 | Спортивный зал |
| №5 «Солнышко» 6-7 лет | 8.10-8.20 | Спортивный зал |
| №3 «Ягодка» 6-7 лет | 8.20-8.30 | Спортивный зал |

**График проведения физкультурных занятий на 2019/2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Понедельник* | *Вторник* | *Среда* | *Четверг* | *Пятница* |  |
| 9.00 – 9.25  «Ромашка»  9.30 – 9.45  «Колобок»  9.55– 10.15  «Пчелка»  12.00– 12.25  «Радуга» | 9.00 – 9.20  «Пчелка»  9.45 – 10.00  «Малышок»  10.10– 10.30  «Кораблик»  10.40-11.10 «Колокольчик»  (на воздухе)  11.15-11.45  «Ягодка»  (на воздухе)  11.50– 12.20  «Солнышко»  (на воздухе) | 9.00 – 9.20  «Кораблик»  9.30 – 9.45  «Малышок»  9.50 – 10.05  «Колобок»  10.10 – 10.35  «Радуга»  12.00-12.30  «Солнышко» | 9.00 – 9.20  «Пчелка»  9.30 – 9.45  «Колобок»  10.00 – 10.25  «Ромашка»  10.30 -11.00  «Ягодка»  11.30 – 12.00  «Колокольчик» | 9.00 – 9.25  «Кораблик»  9.30 – 9.45  «Малышок»  9.50 – 10.20  «Ягодка»  10.25 – 10.55  «Солнышко»  11.15 – 11.40  «Радуга» (на воздухе)  12.00-12.30  «Колокольчик» |  |

**Социальное партнерство**

**Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

**Младшего дошкольного возраста**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс до­школьного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только при­ходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с ро­дителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обес­печить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих пе­дагогических возможностях.

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

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

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

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

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

**Среднего дошкольного возраста**

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

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

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

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

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

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

**Старшего дошкольного возраста**

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

**Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

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

**Подготовительной к школе группы**

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

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

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

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

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

* Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
* Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
* Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витамино-, водотерапии и т.п.);
* Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
* Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
* Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
* Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж,  разнообразные виды закаливания и т.д.);
* Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
* Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ, проведение конференций.
* Создание газет для родителей и т. п.
* Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДОУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Взаимодействие с родителями** | **Взаимодействие с воспитателями** |
| ***Сентябрь*** | Консультация для родителей на тему: «Особенности развития организма детей четвертого, пятого и шестого года жизни». | Консультация на тему: «Учись , малыш ,дышать правильно». |
| ***Октябрь*** | Оформить папку-передвижку на тему: «Совместная работа ДОУ с семьей ». | Консультация на тему: «Совместная работа воспитателя и инструктора ФК». |
| ***Ноябрь*** | Анкетирование родителей на тему «Ведете ли вы здоровый образ жизни». | Консультация на тему :«Методика проведения физкультурного занятия на прогулке» |
| ***Декабрь*** | Консультация для родителей на тему: «Физическое воспитание в семье». | Рекомендации по проведении оздоровительной гимнастике после дневного сна. |
| ***Январь*** | Рекомендации родителям по закаливанию детей. | Консультация на тему: «Основные средства и методы обучения детей основным движениям». |
| ***Февраль*** | Консультация для родителей на тему: «Игры, которые можно провести дома». | Консультация на тему: «Использование дидактических игр о спорте в работе с дошкольниками». |
| ***Март*** | Памятка родителям для детей , часто болеющих. | Консультация на тему: «Безопасность жизнедеятельности». |
| ***Апрель*** | Оформить папку-передвижку на тему: «Закаляйся, если хочешь быть здоров». | Памятка на тему: «Содержание физкультурных уголков в группе». |
| ***Май*** | Консультация для родителей на тему: «Влияние физиологической нагрузки на укрепления сердечно сосудистой и дыхательной гимнастики». | Консультация на тему: «Физкультурно-оздоровительная работа в летний период». |

**Перспективно-тематическое планирование  
организованной образовательной деятельности**

**Вторая младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема и цели занятий  1-й недели | | Тема и цели занятий  2-й недели | Тема и цели занятий  3-й недели | Тема и цели занятий  4-й недели | Виды интеграции образовательных областей |
| Сентябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражне­ниях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура****:* развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкивать­ся двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мя­чи двумя руками одновременно, закреплять умение пол­зать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».  ***Здоровье:***создавать условия для систематического зака­ливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.  ***Социализация****:* способствовать участию детей в совмест­ных играх, поощрять игры, в которых развиваются на­выки лазанья, ползания; игры с мячами. ***Безопасность:***продолжать знакомить детей с элемен­тарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя. |
| Цели | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за вос­питателем. Учить ходить между двумя ли­ниями, сохраняя равновесие. *Подвижная игра* «Бегите ко мне» | *Учить:*  - ходить и бегать всей группой  в прямом направ­лении за воспита­телем;  - подпрыгивать на двух ногах на месте. *Подвижная игра* «Догони меня» | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колон­не небольшими группами.  Учить энергич­но отталкивать мяч двумя руками. *Подвижная игра* «Мой веселый, звонкий мяч», *малоподвижные игры* «Найди мяч», «Надуй мяч» | Учить:  - ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;  - подлезать под шнур. *Подвижная игра* «Найди свой домик» |
| Октябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду. | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура:***развивать умение ходить и бе­гать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, уме­ние энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталки­вать мячи при катании.  ***Здоровье****:* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. ***Социализация:***развивать активность детей в двигатель­ной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.  ***Безопасность:***учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила. |
| Цели | Учить:  - ходить и бегать  по кругу;  - сохранять устой­чивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. *Подвижная игра* «Поезд», *малопо­движная игра* «Уга­дай, кто кричит?» | Учить:  - во время ходь­бы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;  - при перепрыгивании призем­ляться на полусо­гнутые ноги.  Упражнять в прокатывании мячей.  *Подвижная игра* «У медведя во бору» | Учить:  - останавливаться  во время бега и ходьбы по сиг­налу воспитателя; - подлезать под шнур.  Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. *Подвижная игра* «Бежать к флажку», *малоподвиж­ная игра* «Угадай, чей голосок?» | Закреплять умение ходить и бегать по кругу.  Учить энергич­ному отталкива­нию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой». |
| Ноябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): со­храняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих по­ступков. | | | | | |
|  | Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура:***продолжать развивать разнооб­разные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.  ***Здоровье:***продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закали­вания организма.  ***Социализация:***развивать самостоятельность и творче­ство при выполнении физических упражнений, в под­вижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. ***Коммуникация****:* помогать детям посредством речи взаи­модействовать и налаживать контакты друг с другом. |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге. Учить:  - сохранять рав­новесие в ходьбе по уменьшенной площади;  - мягко приземляться в прыжках. *Подвижная игра* «Мыши в кладо­вой», *малоподвижная игра* «Где спрятался мышо­нок?» | Упражнять:  - в ходьбе колонной по одному;  - прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусо­гнутые ноги. Упражнять  в прокатывании мяча.  *Подвижная игра* «Трамвай» | Упражнять:  - в ходьбе колон­ ной по одному;  - ловить мяч, брошенный воспитателем, и бро­сать его назад;  - ползать на четвереньках. | Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять:  - в ходьбе по уменьшенной площади. *Подвижная игра* «Найди свой домик» |
| Декабрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совмест­ных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре. | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура****:* упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.  ***Здоровье****:* дать представление о том, что утренняя за­рядка, игры, физические упражнения вызывают хоро­шее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организ­ма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.  ***Социализация****:* постепенно вводить игры с более слож­ными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.  ***Безопасность:***продолжать знакомить детей с элемен­тарными правилами поведения в детском саду.  ***Коммуникация****:* развивать диалогическую форму речи. |
| Цели | Учить:  - ходить и бегать врассыпную, используя всю пло­щадь зала;  - сохранять устой­чивое равновесие при ходьбе по дос­ке, в прыжках. Упражнять  в приземлении на полусогнутые ноги.  *Подвижная игра* «Наседка и цыплята», *малопод­вижная игра* «Лошадки» | Учить:  - ходить и бегать по кругу;  - мягкому спрыгиванию на полу­согнутые ноги. Упражнять  в прокатывании мяча.  *Подвижная игра* «Поезд» | Учить:  - ходить и бегать врассыпную;  - катать мяч друг другу, выдержи­вая направление;  - подползать под дугу. *Подвижная игра* «Птички  и птенчики» | Учить:  - ходить и бегать по кругу;  - подлезать под шнур, не касаясь руками;  - сохранять равновесие при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Воробышки  и кот», *малоподвижная игра* «Каравай» |
| Январь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать не­большие трудности, умеет занимать себя игрой. | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3—4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура:***формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, со­храняя равновесие, закреплять умение ползать, подле­зать под препятствие, катать мяч.  ***Здоровье:***осуществлять постоянный контроль за выра­боткой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.  ***Социализация****:* поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.  ***Безопасность:***продолжать знакомить детей с элемен­тарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  ***Коммуникация:***развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми. |
| Цели | Познакомить:  - с перестроением и ходьбой парами;  - сохранять устойчивое равно­весие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. *Подвижная игра* «Кролики» | Учить:  - ходить и бегать  врассыпную при  спрыгивании;  - мягкому при­ землению на полусогнутые ноги;  - прокатывать мяч вокруг предмета.  *Подвижные игры* «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?» | Упражнять:  - в ходьбе пара­ми и беге врассыпную;  - прокатывать мяч друг другу;  - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. *Подвижная игра* «Найди свой цвет» | Упражнять:  - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспита­теля;  - подлезать под шнур, не касаясь руками пола.  Формировать правильную осан­ку при ходьбе по доске.  *Подвижная игра* «Мыши в кладо­вой» |
| Февраль | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): со­храняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу. | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия *3-4* | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура:***развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением за­даний, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.  ***Здоровье:***воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. ***Социализация:***развивать умение соблюдать в ходе иг­ры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  ***Коммуникация:***формировать умение вести диалог с пе­дагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понят­но отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого. |
| Цели | Упражнять:  - в ходьбе и беге врассыпную;  - прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур.  *Подвижная игра* «Птички в гнез­дышке» | Упражнять:  - в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;  - прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусо­гнутые ноги при спрыгивании. *Подвижная игра* «Воробышки  и кот» | Упражнять:  - в ходьбе переменным шагом через шнуры;  - беге врассьтную;  - бросать мяч че­рез шнур;  - подлезать под шнуром, не каса­ясь руками пола. *Подвижная игра* «Найди свой цвет»,  *малопод­вижная игра* «Угадай, кто кричит?» | Упражнять:  - в ходьбе колон­ной по одному, выполняя задания;  - беге врассыпную;  - пролезать в об­руч, не касаясь руками пола;  - сохранять равновесие при ходьбе по доске. *Подвижная игра* «Кролики» |
| Март | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценно­сти здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения. | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3—4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура****:* развивать умение энергично от­талкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать пра­вильное исходное положение в прыжках в длину, обу­чать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по дос­ке, с перешагиванием через предметы. ***Здоровье:***осуществлять постоянный контроль за выра­боткой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.  ***Социализация****:* развивать активность детей в двигатель­ной деятельности, организовывать игры со всеми деть­ми, формировать первичные тендерные представления.  ***Коммуникация:***формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. |
| Цели | Учить:  - ходить и бегать по кругу;  - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;  - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед | Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч меж­ду предметами | Упражнять:  - в ходьбе и беге по кругу;  - ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю  и ловить двумя руками | Упражнять:  - в ходьбе парами;  - беге врассып­ную;  - ходьбе с перешагиванием че­рез брусок. Учить пра­вильному хвату руками за рейки при влезании  на наклонную лестницу |
| Апрель | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плос­кости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура****:* формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движе­нии, при выполнении упражнений в равновесии; раз­вивать умение правильно приземляться в прыжках; за­креплять умение энергично отталкивать мячи при бро­сании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреп­лять умение ползать.  ***Здоровье****:* формировать умение сообщать о самочувст­вии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.  ***Социализация****:* постепенно вводить игры с более слож­ными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. ***Коммуникация****:* на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и ак­тивизировать словарный запас детей. ***Безопасность:***продолжать знакомить детей с элемен­тарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. |
| Цели | Упражнять:  - в ходьбе и беге с остановкой  по сигналу,  - сохранять устойчивое равно­весие при ходьбе на повышенной опоре;  - в прыжках в длину с места. *Подвижная игра* «Курочка-хох­латка», *малоподвижная игра* «Где цыпленок?» | Упражнять:  - ходить колон­ной по одному;  - бегать врассыпную;  - в прыжках с места.  Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги,  уп­ражнять в броса­нии мяча об пол.  *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Пройди тихо» | Упражнять:  - ходить и бегать врассыпную;  - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;  - ползать по доске.  *Подвижная игра* «Мыши в кладовой», *малопод­вижная игра* «Где спрятался мышонок?» | Упражнять:  - в ходьбе и беге колонной по одному;  - влезать на наклонную лесенку;  - в ходьбе по доске, форми­руя правильную осанку.  *Подвижная игра* «Воробушки и автомобиль» |
| Май | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ло­вить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доб­роту, дружелюбие по отношению к окружающим. | | | | | |
| Тема | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 | ***Физическая культура:***закреплять умение ходить, со­храняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с переша­гиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физиче­ских упражнений, в подвижных играх.  ***Здоровье:***воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, форми­ровать желание вести здоровый образ жизни.  ***Социализация:***развивать активность детей в двигатель­ной деятельности, организовывать игры со всеми деть­ми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.  ***Коммуникация:***развивать диалогическую форму речи. ***Безопасность:***не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнако­мого человека. |
| Цели | Упражнять:  - ходить и бегать по кругу;  - сохранять равновесие при ходь­бе на повышенной опоре;  - в перепрыгивании через шнур. *Подвижная игра* «Мыши в кладовой»,  *малопод­вижная игра* «Найди цыпленка» | Упражнять:  - ходить и бегать врассыпную;  - в подбрасыва­нии мяча;  - в приземлении на носочки  - в прыжках в длину с места. *Подвижная игра* «Огуречик, огуречик...», *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал» | Упражнять:  - ходить колон­ной по одному, выполняя задания по сигналу;  - бегать врассыпную;  - учить подбрасывать мяч вверх и ловить его;  - ползании по скамейке на ладонях и коленях. *Подвижная игра* «Воробышки  и кот» | Упражнять:  - в ходьбе, отрабатывая перемен­ный шаг и коор­динацию движе­ний, и беге врас­сыпную;  - в равновесии. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. *Подвижная игра* «Найди свой цвет», *малоподвижная игра* «Каравай» |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | | | | | Тема и цели занятия  1-й недели | | | | | | Тема и цели занятия  2-й недели | | | | Тема и цели занятия  3-й недели | | | | Тема и цели занятия  4-й недели | | | | Виды интеграции образовательных областей | | | | |
| 1 | | | | | 2 | | | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | | |
| Сентябрь | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия 1–3 | | | Занятия 4–6 | | | | Занятие 7–9 | | | | Занятие –10-12 | | | | ***Физическая культура:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, сохраняя перекрестную координацию рук и ног; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках  на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».  ***Здоровье:*** создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений  ***Социализация:*** способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры,  в которых развиваются навыки лазанья,  ползания; игры с мячами.  ***Безопасность:*** продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения  в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.  *Коммуникация:* помогать детям доброжелательно общаться друг с другом. | | | | |
| Цели | | | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1;  Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.  *Подвижная игра* «Найди себе пару» | | | Учить:  –  Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх;  Упражнять в прокатывании мяча  *Подвижная игра* «Самолеты»,  «Найди себе пару» | | | | Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную;  В прокатывании мяча, лазанье под шнур.  9\*-упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках.  *Подвижная игра* «Огуречик», «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот» | | | | Учить:  -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы;  -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;  – подлезать  под шнур.  *Подвижная игра* «У медведя во бору»  12\* -разучить перебрасывание мячей друг другу;  Упражнять в прыжках.  *Игровые упражнения:*  -«перебрось-поймай»,  -«успей поймать»,  -«вдоль дорожки»  *Подвижная игра* «Огуречик» | | | |
| Ок-тябрь | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия 13–15 | | | Занятия 16–18 | | | | Занятие 19–21 | | | | Занятие 22–24 | | | | ***Физическая культура:*** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя  ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. ***Здоровье:*** развитие умения заботиться о своем здоровье.  ***Социализация:*** приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх.  ***Труд*:** побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия.  ***Безопасность:*** развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на  участке детского сада. | | | | |
| Цели | | | *Подвижная игра* «Кот и мыши»,  15\* - упражнять в перебрасывании мяча через сетку  *Игровые упражнения:*  «мяч через шнур»,  «кто быстрее доберется до кегли»  *Подвижная игра* «найди свой цвет» | | | Учить:  –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега  Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;  Закреплять умение прокатывать мяч друг другу *Подвижная игра* «Автомобили»,  18\* - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  *Игровые упражнения:*  «Кто быстрее»,  «Подбрось-поймай»,  *Подвижная игра* «Ловишки». | | | | Упражнять  в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;  - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. *Подвижная игра* «У медведя во бору», *малоподвижная игра* «Угадай, где спрятано?»  21\* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.  *Игровые упражнения* «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки» *подвижная игра* «Цветные автомобили» | | | | Упражнять  в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную;  Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола;  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. *Подвижная игра* «Кот и мыши»  *малоподвижная игра* «Угадай, кто позвал?»  24\* - упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1.  *Игровые упражнения:*  - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»,  *Подвижная игра* «Лошадки» | | | |
| Ноябрь | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично  отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет  взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться  с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | Занятия 25–27 | | | | Занятия 28–30 | | Занятие 31–33 | | | | Занятие 34–36 | | | | ***Физическая культура:*** развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; развивать умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.  *Здоровье:* продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма;  Развивать умение заботиться о своем здоровье.  *Социализация*: развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности.  ***Труд*:** Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортинвентаря.  ***Социализация:*** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,  поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.  *Коммуникация:* помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом | | | | | |
| Цели | | | | Упражнять  в ходьбе и беге между предметами,  -в прыжках на 2 ногах,  Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  *Подвижная игра* «Салки», *малоподвижная игра* «Найди и промолчи»»  27\* - упражнять  - в ходьбе и беге с изменением направления движения;  - ходьбе и беге «змейкой» между предметами,  - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.  *Игровые упражнения:*  «Не попадись»,  «Поймай мяч»  *Подвижная игра* «Кролики» | | | | Упражнять:  - в ходьбе и беге по кругу,  – на носках,  - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках,  - в прокатывании мяча. *Подвижная игра* «Самолеты»  «Найди себе пару»  30\* - повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием.  *Игровые упражнения;*  «не попадись»,  «Догони мяч»,  *Подвижная игра* «Найди себе пару» | | Упражнять:  – в ходьбе и беге с изменением направления,  - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками,  -ползание на четвереньках.  Подвижная игра «Лиса и куры»  33\* - упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их;  - в прыжках и беге с ускорением.  Игровые упражнения  «Не задень»,  «Передай мяч»  «Догони пару" | | | | Упражнять:  *-* в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,  - в ползании на животе по гимнастической скамейке.  *Подвижная игра* «Цветные автомобили»  36\* - упражнять в ходьбе и беге по кругу,  - в прыжках.  *Игровые упражнения:*  «пингвины»,  «Кто дальше бросит»  *Подвижная игра* «самолеты» | | | |
| Декабрь | | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортинвентаря. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия 1–3 | | | Занятия 4–6 | | | | Занятие 7–9 | | | | Занятие 10–12 | | | | ***Физическая культура****:* упражнять в ходьбе  и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени,  ***Здоровье:*** формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме.  ***Социализация:*** формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры.  ***Труд:***продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортинвентаря.  ***Познание*:** развитие пространственных направлений – двигаться по заданию воспитателя.  ***Коммуникация****:* формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками.  ***Музыка:*** развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпом и ритмом музыки. | | |
| Цели | | | Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге;  -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия.  Упражнять  - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры *Подвижная игра* «Лиса и куры», *малоподвижная игра*  «Найдем цыпленка»  3\* -упражнять в ходьбе и беге между предметами.  *Игровые упражнения:*  «Веселые снежинки»,  «Кто быстрее к пирамиде»,  «Кто дальше бросит?». | | | Упражнять  - в перестроение в пары на месте,  - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги,  Развивать  - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  *Подвижная игра* «У медведя во бору»  6\* - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки.  Игровые упражнения:  «Лошадки»,  «Цыплята прыгают с заборчика»  *Подвижная игра* «Найди пару» | | | | Упражнять  - в ходьбе колонной по 1,  Развивать  -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу,  Повторить ползание на четвереньках.  *Подвижная игра* «Зайцы и волк»,  *Малоподвижная игра* «Где спрятался зайка»  9\* - повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками.  *Игровые упражнения:*  «Через кочки», «Подбрось-поймай», *подвижная игра* «Птички и кошка» | | | | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге;  Учить  -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе,  Повторить упражнения в равновесии.  *Подвижная игра* «Птички и кошка»  12\*упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии- ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке.  *Подвижная игра* «Автомобили»  *Игра малой подвижности* «Найди и промолчи» | | | |
| Ян-варь | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия 13–15 | | | Занятия 16–18 | | | | Занятие 19–21 | | | | Занятие 22–24 | | | | ***Физическая культура:*** развитие двигательной активности в играх с мячами, обручами.  ***Здоровье:*** организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений.  ***Социализация:***продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным.  ***Труд****:* поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря.  ***Безопасность:*** продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.  ***Познание:*** развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.  ***Музыка:*** развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.  *Коммуникация:* развитие свободного общения со взрослыми и детьми. |
| Цели | | | Упражнять  - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,  - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры,  -в прыжках.  *Подвижная игра* «Кролики»  *Игра малой подвижности* «Найдем кролика»  15\* -упражнять в лазаньи в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок.  *Подвижная игра* «Лошадки» | | | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего,  В прыжках и перебрасывании мячей друг другу.  *Подвижная игра* « Найди себе пару»  18\* - упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу*.*  *Подвижная игра* «Зайцы и волк» | | | | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.  *Подвижная игра* « Лошадки»  21\* - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.  *Подвижная игра* «Цветные автомобили» | | | | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен,  В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.  *Подвижная игра* «Автомобили»  24\* - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.  *Подвижная игра* «Кот и мыши» | | | |
| Февраль | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляться на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия 25–27 | | | Занятия 28–30 | | | | Занятие 31–33 | | | | Занятие 34–36 | | | | ***Физическая культура:*** закреплять умение бросать и ловить мяч 2-мя руками, не прижимая к себе; закреплять умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, ползать, перелезать, подлежать через предметы, между предметами.  ***Здоровье:***продолжать работу по укреплению здоровья детей.  ***Социализация:*** совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры.  ***Труд:*** поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря.  ***Безопасность:*** продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.  ***Познание:*** развитие сенсорики.  ***Коммуникация:*** совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.  ***Музыка:*** развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. |
| Цели | | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами,  В равновесии,  В прыжках.  *Подвижная игра* « Котята и щенята»  27\*упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком,  В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)  *Подвижная игра* «Самолеты» | | | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч,  Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  *Подвижная игра* « У медведя во бору»  30\* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  *Игровые упражнения*  «Покружись»,  Кто дальше бросит»  *Подвижная игра* «У медведя во бору» | | | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами,  В ловле мяча 2-мя руками,  В ползании на четвереньках  *Подвижная игра* «Воробушки и автомобиль»  33\*упражнять в метании на дальность.  Игровые упражнения:  «Кто дальше бросит»,  Найдем снегурочку»,  *Подвижная игра* «Мороз –Красный Нос» | | | | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения,  В ползании в прямом направлении,  Прыжках между предметами.  *Подвижная игра* «Перелет птиц»  36\* - развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.  Игровые упражнения:  «Точно в цель»,  «Туннель»,  Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»  *Малоподвижная игра* «Найдем зайку» | | | |
| Март | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами,, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия 1–3 | | | Занятия 4–6 | | | | Занятие 7–9 | | | | Занятие 10–12 | | | | ***Физическая культура:*** развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; формировать умение выполнять действия по сигналу; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.  ***Здоровье:*** осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки,  формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.  ***Социализация:*** продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх.  ***Безопасность:*** развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.  ***Труд:*** продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря.  ***Познание:*** продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.  ***Коммуникация*:** продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.  ***Музыка:*** совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки. | |
| Цели | | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную,  В равновесии и прыжках.  Подвижная игра «Перелет птиц»  3\* - развивать ловкость и глазомер,  Упражнять в беге;  Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.  *Игровые упражнения:*  «Ловишки»,  «Быстрые и ловкие»,  «сбей кеглю»  *Подвижная игра* «Зайка беленький»  *Игра малой подвижности* «Найдем зайку» | | | Упражнять  - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде,  - в прыжках в длину с места,  В бросании мячей через сетку.  Подвижная игра «Бездомный заяц»  6\* - - упражнять в ходьбе и беге по кругу,  -с выполнением задания,  - в ползании на животе по гимнастической скамейке.  Повторить- прокатывание мяча между предметами.  *Игровые упражнения*  «Подбрось-поймай»,  «Прокати - не задень»  *Подвижная игра* «Лошадка»  *Малоподвижная игра* «Угадай, кто кричит?» | | | | Упражнять:  – в ходьбе и беге по кругу;  – с выполнением задания,  - в прокатывании мяча между предметами,  В ползании на животе по гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Самолеты».  9\* -упражнять детей в беге на выносливость,  - в ходьбе и беге между предметами,  -в прыжках на одной ноге попеременно.  *Игровые упражнения:*  «На одной ножке вдоль дорожки»,  «Брось через веревочку»  *Подвижная игра* «Самолеты» | | | | Упражнять:  - в ходьбе и беге врассыпную,  -с остановкой по сигналу воспитателя,  -ползание по скамейке «по-медвежьи»,  - в равновесии и прыжках.  *Подвижная игра* «Охотник и зайцы»  *Малоподвижная игра* «Найдем зайку»  12\* - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом,  - с мячом,  - в равновесии и в прыжках.  *Игровые упражнения:*  «Перепрыгни через ручеек»,  «Бег по дорожке»,  «Ловкие ребята» | | | |
| Ап-рель | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия 13–15 | | | Занятия 16–18 | | | | Занятие 19–21 | | | | Занятие 22–24 | | | | ***Физическая культура:***продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  ***Здоровье:*** развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.  ***Социализация:*** поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх.  ***Безопасность****:* продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.  ***Музыка:*** упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. | |
| Цели | | | Упражнять  - в ходьбе и беге колонной по по -одному, врассыпную;  - в равновесии и в прыжках.  *Подвижная игра* «Пробеги тихо».  15\* - упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,  - в прокатывании обручей,  - в упражнениях с мячами.  *Игровые упражнения:*  «Прокати и поймай»,  «Сбей булаву»,  *Подвижная игра* «У медведя во бору». | | | Упражнять  - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки,  -врассыпную,  В метании мешочков в горизонтальную цель,  В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.  Подвижная игра «Совушка».  18\* - повторить ходьбу и бег;  Упражнения в прыжках и подлезании.  *Игровые упражнения:*  «По дорожке»,  «Не задень»  *Подвижная игра* «Воробушки и автомобиль»  *Малоподвижная игра* «Найдем воробушка». | | | | Упражнять:  – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,  - в ползании на четвереньках.  Развивать  - ловкость и глазомер при метании на дальность.  *Подвижная игра* «Совушка»  21\*м – упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,  - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.  *Игровые упражнения:*  «Успей поймать»,  «Подбрось-поймай»,  *Подвижная игра* «Догони пару». | | | | Упражнять:  - в ходьбе и беге врассыпную,  - в равновесии и прыжках.  *Подвижная игра* Птички и кошка»  24\*- упражнять в ходьбе и беге между предметами,  - в равновесии,  - в перебрасывании мяча.  *Игровые упражнения:*  «Пробеги – не задень»,  «Накинь кольцо»,  «Мяч через сетку»  *Подвижная игра* «Догони пару». | | | |
| Май | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры,, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Занятия25–27 | | | Занятия 28–30 | | | | Занятие 31–33 | | | | Занятие 34–36 | | | | ***Физическая культура:*** закреплять умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; закреплять умение ползать, подлезать, перелезать через предметы; энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; продолжать развивать психо-физические качества – силу, гибкость, выносливость; развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей.  ***Здоровье****:* продолжать формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека.  ***Социализация*:** продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.  ***Коммуникация****:* развивать диалогическую форму речи.  ***Безопасность:*** развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. | |
| Цели | | | Упражнять:  – в ходьбе парами,  -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры,  - в прыжках в длину с места.  *Подвижная игра* «Котята щенята».  27\* - упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,  *Игровые упражнения:*  «Достань до мяча»,  «Перепрыгни через ручеек»,  «Пробеги - не задень»,  *Подвижная игра* «Совушка» | | | Упражнять:  – повторить ходьбу со сменой ведущего,  Упражнять  - в прыжках в длину с места,  Развивать ловкость в упражнении с мячом.  *Подвижная игра* «Котята и щенята»  30\* - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя,  -ходьбе и беге по кругу.  *Игровые упражнения:*  « Попади в корзину»,  «Подбрось-поймай»,  *Подвижная игра* «Удочка» | | | | Упражнять:  – в ходьбе с высоким подниманием колена,  - беге врассыпную,  В ползании по скамейке на животе,  В метании предметов в вертикальную цель.  *Подвижная игра* «Зайцы и волк»,  *Малоподвижная игра* «Найдем зайца»  33\* - упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.  *Игровые упражнения:*  «Не урони»,  «Не задень»,  «Бегом по дорожке»  *Подвижная игра* «Пробеги тихо»  *Малоподвижная игра* «Кто ушел?» | | | | Упражнять:  – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоре прыжках,  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  *Подвижная игра* «У медведя во бору»  36\* - упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения,  - в подбрасывании и ловле мяча,  Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.  *Игровые упражнения:*  «Подбрось - поймай»,  «Кто быстрее по дорожке»,  *Подвижная игра* «Самолеты» | | | |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | Тема и цели занятия  1-й недели | | Тема и цели занятия  2-й недели | Тема и цели занятия  3-й недели | Тема и цели занятия  4-й недели | Виды интеграции образовательных областей |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сентябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка. | | | | | |
| Тема | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятие 7–9 | Занятие –10-12 | ***Физическая культура:*** развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.  ***Здоровье****:* формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  ***Социализация*:** формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.  ***Труд***: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря.  ***Познание:*** совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.  ***Коммуникация:*** развитие свободного общения со взрослыми и детьми.  ***Музыка:*** развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.  ***Безопасность:*** формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. |
| Цели | ***Упражнять*** детей -в ходьбе и беге колонной по 1;  - врассыпную,  - в сохранении устойчивого равновесия,  - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.  *Подвижная игра* «Мышеловка»  3\* - упражнять в построении в колонны,  В равновесии и прыжках.  *Игровые упражнения*  «Пингвины»,  «Не промахнись»,  «По мостику»,  Подвижная игра «Ловишки»  *Малоподвижная игра* «У кого мяч?» | ***Повторить*** ходьбу и бег между предметами;  ***Упражнять***  - в ходьбе на носках,  Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета),  - ловкость в бросках мяча вверх.  *Подвижная игра* «Фигуры»  6\* - повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.  Развивать ловкость в беге;  Разучить игровые упражнения с мячом.  *Игровые упражнения:*  «Передай мяч»,  «Не задень»,  Подвижная игра «Мы веселые ребята»  *Малоподвижная игра* «Найди и промолчи» | ***Упражнять***  - в ходьбе с высоким подниманием колен,  - в непрерывном беге до 1 мин,  - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени,  - в подбрасывании мяча вверх.  ***Развивать*** ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  *Подвижная игра* «Удочка» | ***Разучить*** ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя,  - пролезание в обруч боком, не задевая его за край,  ***Повторить*** упражнения в равновесии и в прыжках.  ***Подвижная игра*** «Мы веселые ребята»  12\*- упражнять  - в беге на длинную дистанцию,  - в прыжках,  Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.  ***Игровые упражнения***  «Поймай мяч»,  «Будь ловким»,  «Найди свой цвет» |
| Ок-тябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку. | | | | | |
| Тема | Занятия 13–15 | Занятия 16–18 | Занятие 19–21 | Занятие 22–24 | *Физическая культура:* развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место.  ***Здоровье:*** расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.  ***Безопасность:*** формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье.  ***Социализация:*** поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований.  ***Коммуникация:*** развитие свободного общения со взрослыми и детьми.  ***Музыка:*** красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением. |
| Цели | **Упражнять**  - в беге продолжительностью до 1 мин,  - в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке,  - в прыжках и перебрасывании мяча.  ***Подвижная игра*** «Перелет птиц»  ***Малоподвижная игра*** «Найди и промолчи»  15\* - **повторить** ходьбу с высоким подниманием колен,  **Знакомить** с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),  **Упражнять** в прыжках.  ***Игровые упражнения:***  «ведение мяча по подгруппам – мпальчики, девочки,  ***Подвижная игра*** «Не попадись» | **Разучить** поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1;  **Повторить** бег с преодолением препятствий;  **Упражнять** в прыжках с высоты;  **Развивать** координацию движений при перебрасывании мяча.  ***Подвижная игра*** « Не оставайся на полу»  ***Малоподвижная игра*** «У кого мяч?»  18\* - упражнять в ходьбе и беге;  **Разучить** игровые упражнения с мячом,  **Повторить** игровые упражнения с бегом и прыжками.  ***Игровые упражнения***  «Проведи мяч» (баскетбольный вариант)  «Мяч водящему»  «Не попадись» | **Повторить** ходьбу с изменением темпа движения,  **Развивать** координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.  ***Подвижная игра*** «Удочка»  21\* - **упражнять** в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия,  Непрерывном беге до 1 мин,  **Познакомить** с игрой в бадминтон,  **Повторить** игровое упражнение с прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Пас друг другу»,  «Отбей волан»,  «Будь ловким» | ***Упражнять*** в ходьбе парами,  В равновесии и в прыжках.  ***Повторить*** лазанье в обруч.  Подвижная игра «Гуси-лебеди»  24\* - развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля»,  ***Упражнять*** в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»  ***Игровые упражнения***  «Посадка картофеля»,  «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)  *Подвижная игра* «Ловишки-перебежки». |
| Ноябрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;. | | | | | |
| Тема | Занятия 25–27 | Занятия 28–30 | Занятие 31–33 | Занятие 34–36 | ***Физическая культура:*** развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера.  ***Здоровье:*** формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.  ***Социализация:*** поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх.  ***Безопасность:*** развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем. |
| Цели | ***Повторить*** ходьбу с высоким подниманием колен,  ***Упражнят***ь в равновесии,  Перебрасывании мячей в шеренгах.  ***Подвижная игра*** «Пожарные на учении»  27\* - повторить бег;  Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках.  ***Игровые упражнения:***  «мяч о стенку»,  «Поймай мяч»,  «Не задень»,  ***Подвижная игра*** «Мышеловка»  ***Малоподвижная игра*** «Угадай, чей голосок» | ***Упражнять***  - в ходьбе с изменением направления движения,  Бег между предметами,  Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед,  В ползании по гимнастической скамейке,  В ведении мяча между предметами.  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  30\* - повторить бег с перешагиванием через предметы  ***Развивать***  - координацию движений, ловкость,  ***Упражнять*** в беге.  ***Игровые упражнения***  «Мяч водящему»,  «По мостику»,  ***Подвижная игра*** «Ловишки с ленточками» | ***Упражнять*** в ходьбе с изменением темпа движения,  - в беге между предметами, в равновесии,  ***Повторить*** упражнения с мячом.  ***Подвижная игра*** «Удочка».  33\* - упражнять в беге, развивая выносливость,  - в перебрасывании мяча в шеренгах.  ***Повторить*** игровые упражнения с прыжками и бегом.  ***Игровые упражнения:***  «Перебрось и поймай»,  «Перепрыгни- не задень»  «Ловишки парами»  ***Малоподвижная игра*** «Летает- не летает» | ***Повторить*** ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя,  ***Упражнять*** в равновесии и в прыжках.  ***Подвижная игра*** «Пожарные на учении»  ***Малоподвижная игра*** «У кого мяч?»  36\* - ***повторить*** бег с преодолением препятствий,  Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Мяч о стенку»  ***Подвижная игра*** «Ловишки-перебежки»,  «Удочка». |
| Декабрь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий. | | | | | |
| Тема | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятие 7–9 | Занятие 10–12 | ***Физическая культура:*** развивать умение лазать по гимнастической стенке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортинвентаря.  ***Здоровье:*** знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.  ***Социализация:*** воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.  ***Коммуникация:*** формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать , объяснять.  ***Музыка:*** развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. |
| Цели | ***Упражнять***  - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга,  ***Разучить*** ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия,  ***Повторить***  - перебрасывание мяча.  ***Подвижная игра*** «Ловишки с ленточками»  ***Малоподвижная игра*** «Сделай фигуру»  3\* -***разучить*** игровые упражнения с бегом и прыжками,  ***Упражнять*** в метании предметов на дальность.  ***Игровые упражнения:***  «Кто дальше бросит?»  «Не задень»,  ***Подвижная игра*** «Мороз Красный Нос» | ***Упражнять*** в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;  ***Повторить*** прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед,  ***Упражнять*** в ползании и переброске мяча.  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  ***Малоподвижная игра*** «У кого мяч?»  6\* -***повторить*** ходьбу и бег между предметами,  ***Упражнять*** в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность.  ***Игровые упражнения:***  «Метко в цель»,  «Кто быстрее?» (прыжки)  «Пройдем по мосточку»  ***Подвижная игра*** «Мороз Красный Нос»  ***Малоподвижная игра*** «Найди, где спрятано» | ***Упражнять*** в ходьбе и беге врассыпную,  ***Закреплять*** умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;  ***Повторить*** ползание по гимнастической скамейке;  ***Упражнять*** в сохранении устойчивого равновесия.  ***Подвижная игра*** «Охотники и зайцы»  ***Малоподвижная игра*** «Летает - не летает»  9\* - - ***упражнять*** в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук,  В перепрыгивании через шнуры,  В прокатывании мячей друг другу.  ***Игровые упражнения:***  «По мостику»,  «Через веревочку»,  «В ворота»  ***Подвижная игра*** «Хитрая лиса» | ***Упражнять***  - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки,  - в беге врассыпную,  - в лазанье по гимнастической стенке,  - в равновесии и в прыжках.  ***Подвижная игра*** «Хитрая лиса»  12– **разучить** игровые упражнения с клюшкой и шайбой.  ***Игровые упражнения:***  «Ведение шайбы между предметами»  «Точный пас»  ***Подвижная игра*** «Мы веселые ребята»  «Мороз Красный Нос»  ***Малоподвижная игра*** «Найди, где спрятано» |
| Ян-варь | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх, играх - соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр. | | | | | |
| Тема | Занятия 13–15 | Занятия 16–18 | Занятие 19–21 | Занятие 22–24 | *Физическая культура:* поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о спортивной жизни страны.  *Здоровье:* поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений.  *Социализация: продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.*  *Труд:* поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря.  *Безопасность:* продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.  *Познание:* развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево - вправо, вверх-вниз.  *Музыка:* развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.  *Коммуникация:* развитие свободного общения со взрослыми и детьми. |
| Цели | ***Упражнять***  - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,  - в прыжках с ноги на ногу,  - в забрасывании мяча в кольцо;  ***Формировать***  - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.  ***Подвижная игра*** «Медведи и пчелы»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.***  15\* - повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями.  ***Игровые упражнения***  - ведение шайбы между предметами,  -передача шайбы на клюшку друг другу,  - «Сбей кеглю»  ***Подвижная игра*** «Ловишки парами» | ***Повторить*** ходьбу и бег по кругу;  ***Разучить*** прыжок в длину с места;  ***Упражнять*** в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.  ***Подвижная игра*** «Совушка»  18\* - ***повторить*** игровые упражнения с бегом и мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Кто быстрее»  «Пробеги – не задень»  ***Малоподвижная игра*** «Найдем зайца» | ***Повторить*** ходьбу и бег между предметами,  ***Упражнять*** в перебрасывании мячей друг другу,  ***Повторить*** задание в равновесии.  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  21\* - ***повторить*** игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность.  ***Игровые упражнения:***  «Пробеги- не задень»,  «Кто дальше бросит»  ***Подвижная игра*** «Мороз Красный Нос» | ***Повторить*** ходьбу и бег по кругу,  ***Упражнения*** в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  ***Подвижная игра*** «Хитрая лиса»  24\* - ***повторить*** игровые упражнения с бегом и прыжками; лазание по гимнастической стенке.  ***Игровые упражнения***  «По местам»,  «Пробеги – не задень»  «Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. |
| Февраль | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет непрерывный бег до 1,5 мин; выполняет ходьбу и бег, не наталкиваясь друг на друга: умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в играх, играх - соревнваниях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии. | | | | | |
| Тема | Занятия 25–27 | Занятия 28–30 | Занятие 31–33 | Занятие 34–36 | ***Физическая культура:*** продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований.  ***Здоровье:***продолжать работу по укреплению здоровья детей.  ***Социализация:*** расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.  ***Труд:*** поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря.  ***Безопасность:*** продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.  ***Познание:*** развитие сенсорики.  ***Коммуникация:*** совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.  *Музыка:* развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. |
| Цели | ***Упражнять*** в ходьбе и беге врассыпную,  В беге до 1 мин,  В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре,  ***Повторить*** упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо.  ***Подвижная игра*** «Охотники и зайцы»  27\* - ***повторить*** игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке.  Игровые упражнения:  «Проведи- не задень»  «Точный пас друг другу»  «Кто выше»  ***Подвижная игра*** «Мышеловка» | ***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 отбивании мяча о землю.  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  30\* - ***упражнять*** в метании предметов на дальность,  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Кто дальше»  «Кто быстрее»  ***Малоподвижная игра*** «Найди, где спрятано» | ***Упражнять*** в ходьбе и беге между предметами,  ***Разучить*** метание в вертикальную цель;  ***Упражнять*** в лазанье под палку и перешагивании через нее.  ***Подвижная игра*** «Мышеловка»  33\* - ***повторить*** игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность.  ***Игровые упражнения:***  «Точно в круг»  «Кто дальше»  ***Подвижная игра*** «Ловишки» | ***Упражнять*** в непрерывном беге,  В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек,  В сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре,  ***Повторить*** задания в прыжках и с мячом.  ***Подвижная игра*** «Гуси-лебеди»  36\* - построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий.  ***Игровые упражнения:***  «Кто быстрее»  «Не попадись»  «По мостику»  ***Подвижная игра*** «Ловишки-перебежки»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.*** |
| Март | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортинвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья. | | | | | |
| Тема | Занятия 1–3 | Занятия 4–6 | Занятие 7–9 | Занятие 10–12 | ***Физическая культура:*** продолжать обогащать двигательный опыт детей.  ***Здоровье:*** осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки,  формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений.  ***Социализация:***  Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.  ***Безопасность:*** развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.  ***Труд:*** продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря.  ***Познание:*** продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.  ***Коммуникация*:** продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.  ***Музыка:*** совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | ***Упражнять*** детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;  - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  ***Разучить*** ходьбу по канату с предметом на голове;  ***Подвижная игра*** «Пожарные на учении  ***Эстафета*** с большим мячом «Мяч водящему.  3\* - **повторить** игровые упражнения с бегом;  **Упражнять** в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.  ***Игровые упражнения:***  «Пас точно на клюшку»,  «Проведи – не задень»  ***Подвижная игра*** «Горелки»  ***Малоподвижная игра*** «Летает- не летает» | ***Повторить*** ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, врассыпную;  ***Разучить*** прыжок в высоту с разбега;  ***Упражнять*** в метании мешочков в цель,  В ползании между предметами.  ***Подвижная игра*** «Медведи и пчелы»  6\* - ***повторить*** бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Ловкие ребята»,  «Кто быстрее»  ***Подвижная игра*** «Карусель»  ***Игра малой подвижности по выбору детей.*** | ***Повторить*** ходьбу со сменой темпа движения;  ***Упражнять*** в ползании по гимнастической скамейке,  Равновесии и прыжках.  ***Подвижная игра*** «Стоп»  9\* -***упражнять*** детей в ходьбе и беге в чередовании;  ***Повторить*** игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Канатоходец»,  «Удочка» -игровое упражнение с прыжками  ***Эстафета с мячом*** «Быстро передай»  ***Игра малой подвижности*** «Угадай по голосу» | ***Упражнять*** в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении;  В метании в горизонтальную цель;  В лазанье, в равновесии.  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  12\* - упражнять в беге на скорость;  ***Разучить*** упражнение с прокатыванием мяча;  ***Повторить*** игровые упражнения с прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Прокати – сбей»,  «Пробеги – не задень»  ***Подвижная игра*** «Удочка»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.*** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ап-рель | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игр-соревнований. | | | | | |
| Тема | Занятия 13–15 | Занятия 16–18 | Занятие 19–21 | Занятие 22–24 | *Физическая культура:* продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  *Здоровье:* развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.  *Социализация:* поддерживать интерес к различным видам игр,.  *Безопасность:* продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.  *Музыка:* упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | ***Повторить*** ходьбу и бег по кругу;  ***Упражнять*** в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;  В прыжках и метании.  ***Подвижная игра*** «Медведь и пчелы»  15\* - ***упражнять*** детей в чередовании ходьбы и бега;  Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | ***Повторить*** ходьбу и бег между предметами;  ***Разучить*** прыжки с короткой скакалкой,  ***Упражнять*** в прокатывании обручей.  ***Подвижная игра*** «Стоп»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.***  18\* - ***упражнять*** детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча;  ***Повторить*** игровые упражнения с прыжками и мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Пройди – не задень»,  «Догони обруч»,  «Перебрось и поймай»  ***Эстафета*** с прыжками «Кто быстрее до флажка»  ***Малоподвижная игра*** «Кто ушел?» | ***Упражнять*** в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя;  ***Повторить*** метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер;  ***Упражнять*** в ползании и сохранении устойчивого равновесия.  ***Подвижная игра*** «Удочка»  21\* - ***повторить*** бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  ***Игровые упражнения:***  «Кто быстрее»,  «Мяч в кругу»  ***Подвижная игра*** «Карусель» | ***Упражнять*** в ходьбе и беге между предметами;  ***Закреплять*** навыки лазанья на гимнастическую стенку;  ***Упражнять*** в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  ***Подвижная игра*** «Горелки»  ***Малоподвижная игра*** «Угадай, чей голосок?»  24\* - ***упражнять*** в беге на скорость;  ***Повторить*** игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.  ***Игровые упражнения:***  «Сбей кеглю»,  «Пробеги – не задень»,  «С кочки на кочку». |
| Май | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр. | | | | | |
| Тема | Занятия25–27 | Занятия 28–30 | Занятие 31–33 | Занятие 34–36 | ***Физическая культура:***  Продолжать развитие психо - физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.  ***Здоровье:*** расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений.  ***Социализация:*** продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми.  ***Безопасность:*** продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье. |
| Цели | ***Упражнять*** в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя;  В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре;  ***Повторить*** упражнения в прыжках и с мячом.  ***Подвижная игра*** «Мышеловка»  ***Малоподвижная игра*** «Что изменилось»  27\* -***упражнять*** в беге с высоким подниманием бедра;  ***Развивать*** ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.  ***Игровые упражнения:***  «Проведи мяч»,  «Пас друг другу»,  «Отбей волан»  ***Подвижная игра*** «Гуси-лебеди» | ***Упражнять*** в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы;  В перебрасывании мяча.  ***Разучить*** прыжок в длину с разбега,  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  ***Малоподвижная игра*** «Найди и промолчи»  30\* - ***развивать*** выносливость в непрерывном беге;  ***Упражнять*** в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;  ***Повторить*** игровые упражнения с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Прокати – не урони»,  «Кто быстрее»  «Забрось в кольцо»  ***Подвижная игра*** «Совушка» | ***Упражнять*** в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и врассыпную,  ***Развивать*** ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;  ***Повторить*** упражнения в равновесии и с обручем.  ***Подвижная игра*** «Пожарные на учении»  33\* - ***повторить*** бег на скорость;  Игровые упражнения с мячом, в прыжках.  ***Игровые упражнения:***  «Кто быстрее»,  «Ловкие ребята»  ***Подвижная игра*** «Мышеловка»  ***Эстафета с мячом.*** | ***Повторить*** ходьбу с изменением темпа движения;  Прыжки между предметами.  ***Развивать*** навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе.  ***Подвижная игра*** «Караси и щука»  36\* - ***упражнять*** в ходьбе и беге с изменением темпа движения;  Игровых упражнениях с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Мяч водящему,  ***Эстафета с мячом*** «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад)  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на земле» |

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ме-  сяц | | Тема и цели занятия  1-й недели | | | | | | | | | | Тема и цели занятия  2-й недели | | Тема и цели занятия  3-й недели | | Тема и цели занятия  4-й недели | | Виды интеграции образовательных областей | | |
| 1 | | 2 | | | | | | | | | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | |
| Сентябрь | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 1–3 | | | | | Занятия 4–6 | | Занятие 7–9 | | Занятие 10-12 | | ***Физическая культура:*** формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.  ***Здоровье****:* формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  ***Социализация*:** формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. Воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща заниматься.  ***Труд***: развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортинвентаря.  ***Познание:*** совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.  ***Коммуникация:*** развитие свободного общения с взрослыми и детьми.  ***Музыка:*** развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.  ***Безопасность:*** формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.. | | |
| Цели | | | | | ***Упражнять*** в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу;  В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.  ***Развивать*** точность движений при переброске мяча.  ***Подвижная игра*** «Ловишки»  3\* -***упражнять*** в равномерном беге и беге с ускорением;  ***Знакомить*** с прокатыванием обручей,  ***Повторить*** прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед  ***Игровые упражнения:***  «Ловкие ребята»,  «Пингвины»,  «Догони свою пару»  ***Подвижная игра*** «Вершки и корешки» | | | | | ***Упражнять*** в равномерном беге с соблюдением дистанции,  ***Развивать*** координацию движений в прыжках с доставанием до предмета,  ***Повторить*** упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.  ***Подвижная игра*** «Ловишка»  ***Малоподвижная игра*** «Летает – не летает!»  6\* - ***упражнять*** в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу  ***Игровые упражнения:***  «Быстро встань в колонну!»  «Прокати обруч»  ***Подвижная игра*** «Совушка»  ***Малоподвижная игра*** «Великаны и гномы» | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов,  Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие,  ***Повторить*** упражнение на переползание по гимнастической скамейке.  9\* - ***упражнять*** в чередовании ходьбы и бега,  ***Развивать*** быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.  ***Игровые упражнения:***  «Быстро передай»,  «Пройди -не задень»  ***Подвижная игра*** «Совушка»  ***Малоподвижная игра*** «Летает – не летает» | | ***Упражнять*** в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;  В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;  В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.  ***Повторить*** прыжки через шнуры.  12\* - ***повторить*** ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Прыжки по кругу»,  «Проведи мяч»,  «Круговая лапта»  ***Игра*** «Фигуры» | |
| Ок-тябрь | | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 13–15 | | | Занятия 16–18 | | Занятие 19–21 | | Занятие 22–24 | | ***Физическая культура:*** развивать умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование техники основных движений; поддерживать проявление интереса к физкультуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  ***Здоровье:*** обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных и народных игр.  ***Социализация:*** развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении норм и правил поведения.  ***Безопасность:*** развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.  ***Коммуникация:*** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.  ***Музыка:*** организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыкальное сопровождение. |
| Цели | | | | | ***Закреплять*** навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  ***Подвижная игра*** «Перелет птиц»  15\* -упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом,  ***Повторить*** задания с прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Перебрось – поймай»  «Не попадись»  «Фигуры» | | | ***Упражнять*** 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.  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  ***Малоподвижная игра*** «Эхо»  18\* - ***повторить*** бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска,  Упражнять в прыжках.  ***Игровые упражнения:***  «Кто самый меткий»,  «Перепрыгни – не задень»  ***Подвижная игра*** «Совушка» | | ***Упражнять*** в ходьбе с высоким подниманием колен,  ***Повторить*** упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  ***Подвижная игра*** «Удочка» ***малоподвижная игра*** «Летает – не летает»  21\* - ***закреплять*** навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; ***развивать*** точность в упражнениях с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Успей выбежать»,  «Мяч водящему»  ***Подвижная игра*** «не попадись» | | ***Закреплять*** навык ходьбы со сменой темпа движения,  ***Упражнять*** в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.  ***Подвижная игра*** «Удочка»  24\* - ***повторить*** ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;  ***Упражнять*** в прыжках и переброске мяча.  ***Игровые упражнения***  «Лягушки»,  «Не попадись»  ***Подвижная игра*** «Ловишки с ленточками»  ***Игра*** «Эхо» | |
| Ноябрь | | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; пользуется специальными физическими упражнениями для укрепления своего организма; принимает активное участие в подготовке и уборке спортинвентаря; ориентируется в пространстве, следит за своим внешним видом. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 25–27 | | | | Занятия 28–30 | | Занятие 31–33 | | Занятие 34–36 | | ***Физическая культура:*** закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развитие физических качеств.  ***Здоровье:*** продолжать формировать представления о здоровом образе жизни, о значении двигательной активности в жизни человека, умения пользоваться специальными физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем.  ***Безопасность:*** продолжать формировать навык безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортинвентарем.  ***Труд:*** поощрять активность детей в подготовке и уборке спортинвентаря.  ***Познание:*** активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве.  ***Художественное творчество:*** привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя.  ***Музыка:*** развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |
| Цели | | | | | ***Закреплять*** навык ходьбы и бега по кругу;  ***Упражнять*** в ходьбе по канату (или толстому шнуру);  В энергичном отталкивании в прыжках через шнур;  ***Повторить*** эстафету с мячом.  ***Эстафета*** «Мяч водящему»,  ***Подвижная игра*** «Догони свою пару»  ***Малоподвижная игра*** «Угадай, чей голосок»  27\* - ***закреплять*** навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; ***повторить*** игровые упражнения с мячом и прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Мяч о стенку»,  «Будь ловким»  ***Подвижная игра*** «Мышеловка»  ***Малоподвижная игра*** «Затейники» | | | | ***Упражнять*** в ходьбе с изменением направления движения,  Прыжках через короткую скакалку,  Бросании мяча друг другу,  Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.  ***Подвижная игра*** «Фигуры»  30\* - ***закреплять*** навык ходьбы и бега с преодолением препятствий,  Ходьбе с остановкой по сигналу,  ***Повторить*** игровые упражнения с мячом и в прыжках.  ***Игровые упражнения:***  «Передача мяча по кругу»,  «Не задень»  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  ***Игра*** «Затейники» | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; ***повторить*** ведение мяча с продвижением вперед,  ***Упражнять*** в лазанье под дугу, в равновесии.  ***Подвижная игра*** «Перелет птиц»  ***Малоподвижная игра*** «Летает – не летает»  33\* - ***упражнять*** в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен,  ***Повторить*** игровые упражнения с мячом и бегом.  ***Игровые упражнения:***  «Переброска мячей»,  ***Подвижная игра*** «По местам» | | ***Закреплять*** навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движнеий и ловкость,  ***Разучить*** в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, ***повторить*** упражнения в прыжках и на равновесие.  ***Подвижная игра*** «Фигуры»  36\* - ***повторить*** ходьбу и бег с изменением направления движения,  ***Упражнять*** в поворотах с прыжком на месте,  ***Повторить*** прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, ***упражнять*** в выполнении заданий с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Передай мяч»,  «С кочки на кочку»  ***Подвижная игра*** «Хитрая лиса»  ***Малоподвижная игра*** по выбору детей. | |
| Декабрь | | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 1–3 | | | | | Занятия 4–6 | | Занятие 7–9 | | Занятие 10–12 | | ***Физическая культура:*** закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе; развивать умение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности.  ***Здоровье:*** развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.  ***Социализация:*** развитие инициативы, организаторских способностей, умения действовать в команде.  ***Коммуникация: продолжать*** формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать , объяснять. Побуждать к называнию упражнеий, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности.  ***Музыка:*** развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.  ***Труд:*** поощрять желание подготавливать и убирать спортинвентарь к занятиям, после занятий. |
| Цели | | | | | ***Упражнять*** в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную;  В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации.  ***Развивать*** ловкость в упражнениях с мячом.  ***Подвижная игра*** «Хитрая лиса»  3\* - ***повторить*** ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя,  ***Упражнять*** в продолжительном беге до 1, 5 мин,  ***Повторить*** упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Пройди – не задень»,  «Пас на ходу»,  ***Подвижная игра*** «Совушка» | | | | | ***Упражнять*** 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.  ***Подвижная игра*** «Салки с ленточкой»  ***Малоподвижная игра*** «Эхо»  6\* - ***упражнять*** в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя,  ***Повторить*** игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.  ***Игровые упражнения:***  «Пройди – не урони»,  «Из кружка в кружок»,  «Стой» - ***игровое упражнение*** | | ***Повторить*** ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением,  ***Упражнять*** в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер,  ***Упражнять*** в ползании на животе, в равновесии.  ***Подвижная игра*** «Попрыгунчики – воробушки»  9\* - ***упражнять*** в ходьбе и беге колонной по 1,  В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,  ***Повторить*** задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.  ***Игровые упражнения:***  «Пас на ходу»,  «Кто быстрее»,  «Пройди – не урони»  ***Подвижная игра*** «Лягушки и цапля»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.*** | | ***Повторить*** ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону,  ***Упражнять*** в ползании по скамейке «по-медвежьи»,  ***Повторить*** упражнения в прыжках и на равновесие.  ***Подвижная игра*** «Хитрая лиса»  ***Малоподвижная игра*** «Эхо»  12\* - ***упражнять*** в ходьбе между предметами,  ***Разучить игровое задание*** «Точный пас»,  ***Развивать*** ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.  ***Игровые задания***  «Точный пас»,  «Кто дальше бросит»,  «По дорожке на одной ножке»  ***Подвижная игра*** «Два Мороза» | |
| Ян-варь | | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 13–15 | | | | | Занятия 16–18 | | Занятие 19–21 | | Занятие 22–24 | | ***Физическая культура:*** развивать потребность в сохранении правильной осанки в различных видах деятельности, упражнять в статическом и динамическом равновесии, в координации движений на ориентировку в пространстве.  Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.  ***Здоровье:*** расширять представление о значении физических упражнений для организма.  ***Социализация:*** развитие самостоятельности в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.  Безопасность: развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье.  ***Познание:*** развитие ориентировки в пространстве.  ***Коммуникация:*** формировать умение отстаивать свою точку зрения.  ***Музыка:*** проведение подвижных игр и соревнований под музыкальное сопровождение. |
| Цели | | | | | ***Повторить*** ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя,  ***Упражнения*** в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.  ***Подвижная игра*** «День и ночь»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.***  15\* -***упражнять*** в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами,  Ходьбе и беге врассыпную,  ***Повторить*** игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза»  ***Игровые упражнения:***  «Кто быстрее2,  «По дорожке на одной ножке»,  ***Подвижная игра*** «Два Мороза». | | | | | ***Повторить*** ходьбу с выполнением заданий для рук,  ***Упражнять*** в прыжках в длину с места,  ***Развивать*** ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  ***Подвижная игра*** «Совушка»  18\* - провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки». | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге с дополнительными заданиями,  ***Развивать*** ловкость и глазомер в упражнениях с мячом,  ***Повторить*** лазанье под шнур.  ***Подвижная игра*** «Удочка»  21\* - ***упражнять*** в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую.  ***Подвижная игра*** «Два Мороза». | | ***Повторить*** ходьбу и бег с изменением направления движения,  ***Упражнять*** в ползании на четвереньках,  ***Повторить*** упражнения на равновесие и в прыжках.  ***Подвижная игра*** «Паук и мухи»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.***  24\* - ***повторить*** ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!»  ***Игровые упражнения:***  «По дорожке на одной ножке»  «По местам»,  «Поезд» | |
| Февраль | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 25–27 | | Занятия 28–30 | | Занятие 31–33 | | Занятие 34–36 | | ***Физическая культура:*** продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований.  ***Здоровье:***продолжать работу по укреплению здоровья детей.  ***Социализация:*** расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.  ***Труд:*** поощрять активность в подготовке и уборке спортинвентаря.  ***Безопасность:*** продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.  ***Познание:*** развитие сенсорики.  ***Коммуникация:*** совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.  ***Музыка:*** развитие музыкального слуха– выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. |
| Цели | | | | | ***Упражнять*** в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках,  ***Повторить*** упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  ***Подвижная игра*** «Ключи»  27\* -***упражнять*** в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя,  ***Повторить*** игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук,  ***Разучить*** прыжки с подскоком,  ***Упражнять*** в переброске мяча, повторить лазанье в обруч.  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»  30\* -***упражнять*** в ходьбе с выполнением заданий, ***повторить*** игровые упражнения с клюшкой и шайбой.  ***Подвижная игра*** «Фигуры», «Затейники» | | ***Повторить*** ходьбу со сменой темпа движения,  ***Упражнять*** в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге,  В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку,  ***Повторить*** упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания.  ***Подвижная игра*** «Не попадись»  33\* - ***упражнять*** в ходьбе с выполнением заданий, ***повторить*** игровые упражнения с клюшкой и шайбой.  ***Подвижная игра*** «Карусель». | | ***Упражнять*** в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами,  ***Повторить*** упражнения на равновесие и прыжки.  ***Подвижная игра*** «Жмурки»  36\* - ***упражнять*** в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «не попадись»,  ***Подвижные игры*** «Белые медведи», «Карусель»  ***Малоподвижная игра*** «Затейники» | |
| Март | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 1–3 | | Занятия 4–6 | | Занятие 7–9 | | Занятие 10–12 | | ***Физическая культура:*** продолжать обогащать двигательный опыт детей.  ***Здоровье:*** продолжать развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.  ***Социализация:*** развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм.  ***Безопасность:***  ***Труд:*** продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спортивного инвентаря.  ***Познание:*** продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.  ***Коммуникация*:** продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.  ***Музыка:*** совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | | | | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием,  ***Повторить*** задание в прыжках, эстафету с мячом.  ***Подвижная игра*** «Ключи»  3\* - ***повторить*** упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Бегуны»,  «Лягушки в болоте»,  «Мяч о стенку»  ***Игра*** «Совушка»  ***Малоподвижная игра.*** | | ***Упражнять*** в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную,  ***Повторить*** упражнения в прыжках, ползании,  Задания с мячом.  ***Подвижная игра*** «Затейники»  ***Малоподвижная игра по выбору детей.***  6\* - ***упражнять*** в беге и прыжках,  ***Развивать*** ловкость в заданиях с мячом.  ***Игра с бегом*** «Мы веселые ребята»,  «Охотники и утки» - с мячом.  ***Игра*** «Тихо – громко» | | ***Повторить*** ходьбу с выполнением заданий,  ***Упражнять*** в метании предметов в горизонтальную цель,  ***Повторить*** упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  ***Подвижная игра*** «Волк во рву»  ***Малоподвижная игра.***  9\* - ***упражнять*** в беге на скорость, ***повторить*** игровые упражнения с прыжками и с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Кто скорее до мяча»,  «Пас ногой»,  «Ловкие зайчата»  ***Подвижная игра*** «Горелки»  ***Малоподвижная игра*** «Эхо» | | ***Повторить*** ходьбу и бег с выполнением заданий,  ***Упражнять*** в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.  ***Подвижная игра*** «Совушка»,  ***Малоподвижная игра по выбору детей.***  12\* ***- повторить*** упражнения с бегом, прыжками и мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Салки-перебежки»,  «Передача мяча в колонне»,  «Удочка»  «Горелки». | |
| Ап-рель | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п; четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия 13–15 | | Занятие 16-18 | | Занятие 19–21 | | Занятие 22–24 | | ***Физическая культура:***закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; совершенствование активного движения кисти руки при броске, закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  ***Здоровье:*** обеспечение оптимальной двигательной активности в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.  **Социализация:** развитие умения действовать в команде.  **Безопасность:** продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.  **Музыка:** упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки. |
| Цели | | | | | ***Повторить*** игровое упражнение в ходьбе и беге,  ***Упражнять*** на равновесие, в прыжках, с мячом.  ***Подвижная игра*** «Хитрая лиса»  15\* - ***повторить*** игровое упражнение с бегом,  Игровые задания с мячом, с прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Быстро в шеренгу»,  «Перешагни – не задень»,  «С кочки на кочку»  ***Подвижная игра*** «Охотники и утки»  ***Малоподвижная игра*** «Великаны и гномы». | | ***Повторить*** упражнения в ходьбе и беге,  ***Упражнять*** в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.  ***Подвижная игра*** «Мышеловка»  18\* - ***повторить*** игровое задание с ходьбой и бегом,  Игровые упражнения с прыжками и с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «»Пас ногой»,  «Пингвины»  ***Подвижная игра*** «Горелки» | | ***Упражнять*** в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2),  В метании мешочков на дальность,  В ползании, в равновесии.  ***Подвижная игра*** «Затейники»  21\* - ***повторить*** бег на скорость,  ***Упражнять*** в заданиях с прыжками, в равновесии.  ***Игровые упражнения:***  «Перебежки»,  «Пройди – не задень»,  «Кто дальше прыгнет»,  «Пас ногой»,  «Поймай мяч»  ***Малоподвижная игра*** «Тихо – громко» | | ***Повторить*** ходьбу и бег с выполнением заданий,  Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.  ***Игровое упражнение*** «По местам»  ***Подвижная игра*** «Салки с ленточкой»  24\* - ***повторить*** игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «Передача мяча в колонне»,  ***Подвижная игра*** «Лягушки в болоте» (с прыжками)  ***Подвижная игра*** «Горелки»  ***Малоподвижная игра*** «Великаны и гномы» | |
| Май | | | | | Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4. | | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | | | Занятия25–27 | | Занятия 28–30 | | Занятие 31–33 | | Занятие 34–36 | | ***Физическая культура:*** совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  ***Социализация:*** воспитание доброжелательности, готовности выручить сверстника, развитие умения считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры.  ***Труд:*** закреплять умение замечать и устранять непорядок во внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в одежде, в прическе; закреплять умение подготавливать и убирать спортинвентарь к занятию.  ***Безопасность:*** развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье. Закрепление правил безопасного поведения во время игр в разное время года. |
| Цели | | | | | **Повторить** упражнения в ходьбе и беге,  В равновесии при ходьбе по повышенной опоре,  В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку.  ***Подвижная игра*** «Совушка»,  ***Малоподвижная игра*** «Великаны и гномы»  27\* ***- упражнять*** в продолжительном беге, развивая выносливость; ***развивать*** точность движений при переброске мяча друг другу в движении,  ***Упражнять*** в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.  ***Игровые упражнения:***  «Пас на ходу»,  «Брось – поймай»,  Прыжки через короткую скакалку.  ***Игра по выбору детей.*** | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, ***повторить*** упражнения с мячом.  ***Подвижная игра*** «Горелки»,  ***Малоподвижная игра*** «Летает – не летает»  30\* - **упражнять** в ходьбе и беге с выполнением заданий,  ***Повторить*** упражнения с мячом, в прыжках.  ***Игровые упражнения:***  «Ловкие прыгуны»,  «Проведи мяч»,  «Пас друг другу»  ***Подвижная игра*** «Мышеловка». | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу,  В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии.  ***Подвижная игра*** «Воробьи и кошка»  33\* - ***упражнять*** в ходьбе и беге между предметами,  В ходьбе и беге врассыпную,  ***Повторить*** задания с мячом и прыжками.  ***Игровые упражнения:***  «Мяч водящему»,  «Кто скорее до кегли»  ***Индивидуальные игры с мячом.***  ***Подвижная игра*** «Горелки» | | ***Упражнять*** в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку,  ***Упражнять*** в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  ***Подвижная игра*** «Охотники и утки»  ***Малоподвижная игра*** «Летает – не летает».  36\* - ***повторить*** игровые упражнения с бегом и ходьбой,  ***Упражнять*** в заданиях с мячом.  ***Игровые упражнения:***  «По местам»,  «Кто быстрее»,  «Пас ногой»,  «Кто выше прыгнет»  ***Подвижная игра*** «Не оставайся на земле» | |

**Список литературы и**

**материально-техническое обеспечение**

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного

учреждения.

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
5. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Л.И.Пензулаева
6. Картушина М.Ю. Программа оздоровления дошкольников: «Зеленый огонек здоровья» М., ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
7. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144с.
8. Физкультурные праздники детском саду / Т.Н. Харченко, Санк-Петербург, Детство-Пресс, 2009
9. Занятия по физической культуре в ДОУ . Игровой стретчинг. Е. В. Сулим. Москва 2010
10. Конспекты сценариев занятий по физической культуре для дошкольников/ С-П, Детство-пресс, 2006.
11. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет Е.Н. Подольская, В. Учитель, 2010
12. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ.Т. М. Бондаренко. Воронеж 2012
13. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/ Е.И. Подольская, Волгоград, Учитель, 2010г.
14. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Е. И. Подольская. Волгоград: Учитель 2011
15. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Е. И. Подольская. Волгоград :Учитель 2009
16. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет. А. А. Гуськова. Волгоград:.Учитель 2012
17. Веселая физкультура для детей и их родителей. О. Б. Казина. Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008
18. Оздоровительно развивающие игры для дошкольников . О. В. Козырева. Москва: Просвещение, 2007
19. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
20. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (Растим детей здоровыми).
21. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 160с. (Растим детей здоровыми).

**Методические разработки.**

1. Конспекты НОД по всем возрастным группам.
2. Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.
3. Подвижные игры по всем возрастным группам.
4. Малоподвижные игры.
5. Перспективное планирование НОД по физической культуре в группах ДОУ.
6. Материалы по работе с педагогами и родителями.
7. Спортивные досуги и развлечения.
8. Спортивные праздники, дни здоровья.
9. Эстафеты, соревнования, игры-забавы, игровые упражнения.
10. Утренняя гимнастика для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.
11. Альбом с фотографиями.
12. Альбом с видами спорта.
13. Аудиозаписи.

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение.

Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

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

**Наглядно – образный материал**

* Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
* Дидактические игры
* Игровые атрибуты для подвижных игр.
* Проектор

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

* Мячи:
  + набивные весом 1 кг,
  + маленькие (теннисные и пластмассовые),
  + средние (резиновые),
  + большие (резиновые),
  + для фитбола
  + массажные
* Гимнастический мат (длина 100 см) 2 шт.
* Гимнастический мат (длина 200х100 см) 1 шт.
* Гимнастический мат (длина 170х130 см ) 1 шт.
* Кольцеброс 7 шт.
* Кегли 38 шт.
* Гантели – 67 шт.
* Конус для эстафет : 14-оранж.;18-разноцв. шт.
* Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) 3 шт.
* Гимнастические скамейки – 5 шт.
* Удав мягкий (150 см) - 2 шт.
* Погремушки 55 шт.
* Диск «Здоровья»: 10 –новых.;13-старых шт.
* Скакалка детская 43 шт.
* Секундомер 1 шт.
* Свисток 1 шт.
* Гимнастические стенки – 8 шт.
* Гимнастические палки пластиковые -32 шт.
* Гимнастические палки деревянные – 19 шт.
* Бревно – 1 шт.
* Обручи – 92 шт.
* Дуги для подлезания тяжелые– 2 шт.
* Велотренажёр – 2 шт.
* Батут – 2 шт.
* Гимнастические маты (140х50) – 4 шт.
* Деревянная мишень - 2 шт.
* Мешочки с песком – 27 шт.
* Деревянные лесенки – 4 шт.
* Деревянные дорожки – 2 шт.
* Набивные мячи – 2 шт.
* Длинная верёвка
* Мяч футбольный – 3 шт.
* Мяч баскетбольный – 1 шт.
* Массажные коврики – 10 шт.
* Массажные дорожки – 3 шт.
* Тренажер для пресса старый – 2 шт.
* Тренажер для пресса новый – 2 шт.
* Тренажер для рук – 2 шт.
* Беговая дорожка тренажер- 2шт.
* Канат – 2 шт.
* Дуги для подлезания новые– 7 шт.
* Стойки для прыжков в высоту деревянные – 2 шт.
* Баскетбольные кольца 2 шт.
* Степ платформа – 15 шт.
* Кочки резиновые – 12шт.
* Лыжи детские - 10 пары
* Фишки разметочные с держателем – 1 шт.
* Клюшки для хокея
* Нестандартное спортивное оборудование

Приложение № 1

**Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы**

**в ДОУ № 119 г. Липецка на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| **Средняя группа** | Физкультурный досуг  «Дружба с дорожными знаками» | Физкультурный досуг  «Осенний марафон» | Физкультурный досуг  «Русские народные игры» | Физкультурный досуг  «Зимние забавы» | Физкультурный досуг  «Веселые зимние старты» | Физкультурный досуг  «Богатырские забавы» | Физкультурный досуг  «Весеннее путешествие» | Всемирный день здоровья | Физкультурный досуг  «Наша победа» |
|  | День здоровья | Спортивное развлечение «Русские народные игры» | День здоровья |  | Физкультурный праздник | Развлечение «Птицы с юга прилетают,ребятишки все играют» | Всемирный  День здоровья | Физкультурный праздник  «Веселый зоопарк» |
| **Старшая группа** | Физкультурный досуг  «Путешествие по стране дорожных знаков» | Физкультурный досуг  «Осенняя кладовая» | Спортивное развлечение «Русские народные игры» | Спортивное развлечение  «Зимние забавы» | Физкультурный досуг  «Рождество» | Физкультурный досуг  «Защитники отечества» | Физкультурный досуг  «Прилетели журавли…» | Всемирный день здоровья | Физкультурный досуг  «День Победы» |
|  | День здоровья |  | День здоровья |  | Физкультурный праздник  «Необитаемый остров» |  | Всемирный  День здоровья | Физкультурный праздник  «Путешествие в страну Спортландию» |
| **Подготовительная к школе группа** | Физкультурный досуг  «Веселая страна ПДДейка» | Спортивное развлечение  «Осенний марафон» | Физкультурный досуг  «Русские народные игры» | Спортивное развлечение  «Зимние забавы » | Физкультурный досуг  «Малые зимние игры»» | Физкультурный досуг  «Армейские игры» | Физкультурный досуг  «Веселые весенние старты» | Всемирный день здоровья | Физкультурный досуг  «День Победы» |
|  | День здоровья |  | День здоровья |  | Физкультурный праздник  «Путешествие незнайки» |  | Всемирный  День здоровья | Физкультурный праздник  «Здоровая семья со спортом дружна » |

Приложение № 2

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре**

**на 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Деятельность специалиста | | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | | Пятница |
| Утренняя гимнастика | | 8.00 – 8.30 | 8.00 – 8.30 | 8.00 – 8.30 | 8.00 – 8.30 | | 8.00 – 8.30 |
| Подготовка к занятиям | | 8.30 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.30 –8.50 | 8.30 – 9.00 | | 8.30 – 8.50 |
| Непосредственная  образовательная деятельность | 9.00 – 9.25  9.30 – 9.45  9.55 – 10.15 | | 9.00 – 9.20  9.45 – 10.00  10.10 – 10.30  10.40 – 11.10  (на воздухе)  11.15 – 11.45  (на воздухе)  11.50 – 12.20  (на воздухе) | 9.00 – 9.20  9.30 – 9.45  9.50 – 10.05  10.10 – 10.35  11.00 – 11.25  (на воздухе)  12.00 – 12.30 | | 9.00 – 9.20  9.30 – 9.45  10.00 – 10.25  10.30 – 11.00  11.30 – 12.00  ( | 9.00 – 9.25  9.30 – 9.45  9.50 – 10.20  10.25 – 10.55  11.15 – 11.40  (на воздухе)  12.00 – 12.30 |
|  | | 12.00 – 12.25 |
| Индивидуальная работа с одаренными детьми | | 11.30 – 11.55 |  |  | |  | 10.20 – 11.00 |
| Подготовка к спартакиаде | | 10.20-10.50 |  |  | | 12.05 – 12.30 |  |
| Индивидуальная работа с детьми | | 10.55-11.25 |  |  | |  |  |
| Консультация с воспитателями | |  | 13.00 – 14.00 |  | | 13.00 –13.30 |  |
| Консультация со специалистами | | Музыкальный руководитель  13.00 – 14.00 | Логопед (подг.группа)  13.00 – 13.30 | Психолог  12.30 – 13.00 | | Логопед (ст.группа)  13.30 – 14.00 | Мед.персонал  13.00 – 14.00 |
| Консультация для родителей | |  |  | 13.00-14.00 | |  |  |