Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА:
НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА
Протокол №1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 23
комбинированного вида Выборгского
района Санкт-Петербурга
Приходько О.Г.
Приказ № 128 от 31.08. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре детей
(младший, средний, старший дошкольный возраст)

Срок реализации программы - 2021-2022 учебный год

Инструктор по физической культуре

Ларина Ю.Л.

2021-2022 г.

Санкт-Петербург

1

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА:
НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА
Протокол №1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 23
комбинированного вида Выборгского
района Санкт-Петербурга
Приходько О.Г. _____
Приказ № 128 от 31.08. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре детей
(младший, средний, старший дошкольный возраст)

Срок реализации программы - 2021-2022 учебный год

Инструктор по физической культуре

Ларина Ю.Л.

2021-2022 г.

Санкт-Петербург

Содержание рабочей программы

IЦелевой раздел

1.Пояснительная записка ……3

1.1.Цели, задачи, принципы образовательной программы……..…3

1.2. Краткая характеристика особенностей психофизиологического развития детей…..4

1.3. Целевые ориентиры освоения образовательной программы……..11

IIСодержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми……13

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы ДОУ……40

2.3. Организация взаимодействия педагогов с родителями воспитанников…… 41

IIIОрганизационный раздел

3.1. Структура реализации рабочей программы……43

3.2. Информационно-методическое обеспечение образовательной деятельности……45

3.3 . Особенности развивающей предметно-пространственной среды……46

I. Целевой раздел

1.Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 23 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга и Программой воспитания ГБДОУ детский сад № 23 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга.

Основания разработки рабочей программы:

-Закон РФ «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155

-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (САНПИН» 2.4.3648-20).

1.1. Цели, задачи, принципы образовательной программы.

Целью рабочей программы является развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных, эстетических и личностных качеств ребёнка, творческих способностей, а также развитие предпосылок учебной деятельности.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. 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.)

Принципы, сформулированные на основе особенностей Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС ДО:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса.

1.2. Краткая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

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

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем 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 три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года53,9 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 их 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.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из низ 3-4года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. 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 носом естественно и без задержки.

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.

Развитие высшей нервной 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 раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

Возрастные особенности 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) девочекчетырехлет-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 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 чаще 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. В 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. 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 $см^3$), 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 грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.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.

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.

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 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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 неодинаковы.

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 (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры

необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

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.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего 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, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, 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.

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

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

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 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 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см., за 6-й и 7-й — по 2,5 *кг*. К 6—7 годам масса тела ребенка примерно равна удвоенной массе его тела в возрасте 1 года.

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 неодинаковы.

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 (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Нарастает масса мышечной ткани, продолжаются дифференцировка мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 6—7 годам мышцы кисти достигают развития, позволяющего начать обучение ребенка письму, лепке и т.п. С 6—7 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

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.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего 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, т. е. менять темп.

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

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

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, 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.

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

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 85-90 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

В конце дошкольного возраста завершается формирование грудной клетки. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослого, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 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 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшего возраста в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

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 своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.3. Целевые ориентиры освоения образовательной программы.

Целевые ориентиры освоения программы детьми младшего дошкольного возраста.

Ребенок:

- проходитпогимнастическойскамейке;
- ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками;
- обладает развитой крупной моторикой, выражает стремлениеосваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве,(движение по сенсорным дорожкам и коврикам, построения и перестроения по ориентирам и т.д.);
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения с незначительной помощью взрослого;
- с незначительной помощью взрослого стремится поддерживатьопрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбывзрослого.

Целевые ориентиры освоения программы детьмисреднего дошкольного возраста

.**Ребенок:**

- проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, кубики, мешочки);
- отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;
- бегает, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обручи др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя рукам (несколькораз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцевтой же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданномтемпе;
- выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением(по образцу, данному взрослым, самостоятельно);

- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие,может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, болии т. д.;
- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

Целевые ориентиры освоения программы детьми старшего дошкольного возраста

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняетразныевидыбега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во времяходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование

  действий в ходе спортивных упражнений;

- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

✔ ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

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

✔ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

✔ ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

✔ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносliв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

✔ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

✔ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Образовательная область «Физическое развитие»:

Ребенок:

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длиннуюскакалкуразнымиспособами.
- может перебрасывать мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на 1-2, соблюдать интервалы во время передвижения.
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- следитзаправильнойосанкой.
- участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, волейбол).

II Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми.

Содержание психолого-педагогической работы с детьми дается по образовательным областям: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое», «Физическое развитие». Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, обязательным психологическим сопровождением.

Образовательная область «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.).

Основные цели и задачи.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вторая младшая группа. 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.

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

Средняя группа.

Продолжать знакомство с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (кожа чувствует, нос дышит, уши слышат, и т.д.). Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания. Знакомить детей с возможностями здорового человека. 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.

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

Задачи:

Продолжить 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 дину и высоту с места; в метании мешочков песком, мячей. Закреплять умение энергично отталкивать мяч 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 положении сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения:

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур,

через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений ициклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке, приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Самолёты», «Цветные автомобили», «Огуречик», «Бездомный заяц»

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей. «Попади в круг», «Сбей кеглю»

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

Годовой план по развитию основных движений образовательной области «физическое развитие» во второй младшей группе

сентябрь	Основные движения: Ходьба и бег в прямом направлении Прыжки на двух ногах на месте

	Прокатывание мяча в прямом направлении Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени Ходьба между предметами Подвижные игры: «Бегите ко мне» «По ровненькой дорожке» «Наседка и цыплята» «Догони мяч»
октябрь	Основные движения: Перепрыгивание через шнур Прокатывание мяча в прямом направлении до ориентира Прокатывание мячей друг другу Ползание на четвереньках прямо 5м Змейкой между предметами Проползание под шнур (высота 50 см) Ходьба и бег между двумя линиями (20см) Ходьба и бег между двумя линиями (15 см) Прыжки на двух ногах с продвижением веред 1,5 м Подвижные игры: «Птички и птенчики» «У медведя во бору» «Солнышко и дождик» «Лохматыйпес»
ноябрь	Основные движения: Ходьба по доске, положенной на пол Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки на двух ногах через 2 линии (ручеек) Прокатывание мячей в прямом направлении Подбрасывать и ловить мяч самостоятельно и в паре с воспит. Ползание на четвереньках в прямом направлении Ползание под воротиками 50 см Ходьба и бег между двумя линиями Подвижные игры: «Мыши и кот» «Воробушки и автомобиль» «У медведя во бору» «Птички в гнездышках»
декабрь	Основные движения: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами Спрыгивание с гимнастической скамейки Катание мяча в парах из положения сидя, ноги врозь Подлезание под дугу боком Ходьба по доске с разным положением рук Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце Прыжки на двух ногах между предметами Подвижные игры «Кот и мыши» «Огуречик» «Зайцы в домике»

	«Звонкий мяч»
январь	Основные движения: Спрыгивание со скамейки Ходьба по скамейке, руки в стороны. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч Прокатывание мяча вокруг предмета. Бросание мяча двумя руками вдаль. Подлезание в воротики боком Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, спускание по наклонной доске. Ходьба с перешагиванием через кубики Подбрасывание и ловля мяча Прыжки из обруча в обруч Лазание по гимнастической стенке поочередным способом Подвижные игры: «Найди свой цвет» «Кот и мыши» «Ворбушки и автомобиль» «Бездомныйзаяц»
февраль	Основные движения: Ходьба между предметов Прыжки в длину с места Бросание мешочка в цель Ползание на четвереньках по скамейке Прыжки на месте Подбрасывание и ловля мяча Отбивание мяча о пол Прокатывание мяча одной рукой прямо Лазание по гимнастической стенке Ходьба, перешагивая через предметы Прыжки в длину с места Подвижные игры: «Найди свой домик» «Найди пару» «Мой веселый мяч» «Огуречик»
март	Основные движения: Метание мяча в цель (щит) Прыжки из обруча в обруч Ползание через препятствия (модули) Отбивание мяча о пол Ползание с опорой на ладони и стопы Спрыгивание со скамейки Лазание через гимнастическую горку Ходьба, перешагивая через предметы Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание Прыжки в длину с места Метание мешочка в цель Подвижные игры: «Береги предмет»

	«У медведя во бору» «Воробушки и автомобиль» «Бездомный зайчик»
апрель	Основные движения: Ходьба по скамейке с разным положением рук Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по гимнастической стенке Ходьба по доске, руки на поясе Бросание мешочка в цель Перепрыгивание через шнуры Лазание по гимнастической стенке Бросание мешочка в даль Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Подвижные игры: «Лохматый пес» «Найди пару» «кот и мыши» «Птички в гнездышках»
май	Основные движения: Ходьба, перешагивая через кубики Прыжки змейкой между кубиками Ползание с опорой на ладони и стопы Бросание мешочка в цель Ходьба по доске с предметов в руках Прыжки из обруча в обруч Подбрасывание и ловля мяча Отбивание о пол Прокатывание одной рукой Прыжки на двух ногах с мячом в руках Лазание по гимнастической стенке Метание мешочка вдаль Подвижные игры: «Зайцы и волк» «Лохматый пес» «Птички и кошка» «У медведявобору»

Средняягруппа.

Задачи: Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

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 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 построениям, соблюдению дистанции по время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, гибкость, ловкость.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения:

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5 см. Прыжки с высоты 20 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Подвижные игры:

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц», «Ловишки», «Совушка-сова», «Два мороза», «Пёс Барбос»

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору», «Гуси-лебеди» и др.

Годовой план по развитию основных движений образовательной области «физическое развитие» в средней группе

сентябрь	Основные движения: Прыжки из обруча в обруч Ходьба по узкой доске, руки в стороны Ползание на четвереньках по прямой Отбивание мяча в пол, ловля после отскока Прыжки через линии на двух ногах Ходьба по узкой доске, бег по широкой Проползание в «туннель» Прыжки из обруча в обруч Ползание на четвереньках, по гимнастической скамейке Бросание мешочка в корзину Подвижные игры: «Зайцы в домике» «У медведя во бору» «Зайцы в домике» П/и «Лохматый пес»
октябрь	Основные движения: Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе Прыжки с продвижением вперед Спрыгивание с гимнастической скамейки Прокатывание мяча друг другу Бросание мячей через натянутую веревку 2-мя руками из-за головы Подлезание боком через натянутую веревку Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках Ходьба по канату Прыжки из обруча в обруч Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль» «Самолеты» «Курочка-хохлатка» «Бездомный заяц»
ноябрь	Основные движения: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики; Прыжки на 2-х ногах, огибая кегли. Прыжки через 2 линии «ручеек» Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками Перекатывание мячей друг другу Перебрасывание мячей друг другу способом «снизу» Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Лазание через лесенку-стремянку; Ходьба по шнуру

	Прыжки из обруча в обруч <u>Подвижные игры:</u> «Кот и мыши» «Воробышки и автомобиль» «У медведя во бору» «кот и мыши»
декабрь	<u>Основные движения:</u> Ходьба, перешагивая набивные мячи (снежный вал) Прыжки через мешочки Спрыгивание с гимнастической скамейки; Перебрасывание мячей друг другу способом «от груди» Метание мешочка в цель (обруч) способом «сверху» Ползание на четвереньках с мешочком на спине Лазание по лесенке-стремянке Прыжки через линии <u>Подвижные игры:</u> «Цветные автомобили «Воробышки и автомобиль» «Гуси-лебеди» «Найдипару»
январь	<u>Основные движения:</u> Спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч, лежащий на полу Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками способом «снизу». Метание мяча в цель (щит) одной рукой из-за головы Ползание на четвереньках змейкой, прокатывая мяч рукой Влезание на гимнастическую стенку Ходьба по шнуру, руки на поясе. <u>Подвижные игры:</u> «Лошадки» «Автомобили» «Воробышки и автомобиль»
февраль	<u>Основные движения:</u> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом; Перепрыгивание через бруски Прыжки в длину с места Подбрасывание и ловля мяча двумя руками Прокатывание мяча в прямом направлении Прокатывание мячей в воротики друг другу Ползание на четвереньках (скамейке, доске, коврик) Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек поочередным способом Ходьба, перешагивая набивные мячи <u>Подвижные игры:</u> «Найди себе пару» «Зайцы и волк» «Воробушки и автомобиль» «Рыболов»

март	Основные движения: Ползание по наклонной доске Прыжки наодой ноге на месте и с продвижением вперед Прыжок в длину с места Метание малого мяча в цель Бросание мяча двумя руками вдаль Ползание по гимнастической скамейке Влезание на гимнастическую стенку Ходьба по гимнастической скамейке Подвижные игры: «Подарки» «Огуречик» «У медведя во бору» «Цветные автомобили»
апрель	Основные движения: Ходьба по наклонной доске вверх (гимнастическая скамейка); Ходьба боком по рейке гимнастической стенки Прыжки через кубики Прыжки на 1-ой ноге, продвигаясь вперед; Бросание мешочков вдаль Бросание мешочки вдаль левой и правой рукой; Подтягивание по наклонной гимнастической скамейке Влезание на гимнастическую стенку; Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед Подвижные игры: «Цветные автомобили» «Гуси-лебеди» «Птички и кошка» «Самолеты»
май	Основные движения: Прыжки через кубики; Бег змейкой Подтягивание по гимнастической скамейке на животе Прыжки на одной ноге змейкой Метание мяча в вертикальную цель одной рукой Эстафета – полоса препятствия Бросание мешочка в горизонтальную цель Лазание по гимнастической стенке быстро удобным способом Упражнения на равновесие - стойка на одной ноге. Подвижные игры: «Гуси-лебеди» «Паук и мухи». «Птички и кошка» «Подарки»

Старшаягруппа.

Задачи: 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 дину, в высоту с разбега, правильно выполнять разбег, толчок. Прыгать через короткую и длинную скакалку.

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 ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Продолжить учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 5 раз по 6 м. Бег на скорость. Бег по наклонной доске вверх и вниз.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в ворота; передавать ногой друг другу в парах.

Элементы хоккея. Проводить шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать (мяч) шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Два Мороза», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Чья команда быстрее соберётся?», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Совушка», «Пятнашки-приседашки», «Не оставайся на полу», «Второй лишний»

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Охотники и утки»

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

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

Годовой план по развитию основных движений образовательной области «физическое развитие» в старшей группе

сентябрь	Основные движения: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки из обруча в обруч Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Отбивание мяча стоя на месте Подбрасывание и ловля мяча Прыжки в длину с места Прокатывание набивного мяча вперед Бросание мяча из-за головы вдаль Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спрыгивание. Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах Перебрасывание мяча друг другу способом «снизу» Перекатывание мяча сидя на полу друг другу Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке Подвижные игры: «Птицы в гнездах» «Зайцы в домике» «Сова» «Море волнуется»
октябрь	Основные движения: Ходьба по скамейке боком приставным шагом Прыжки – перепрыгивания через шнуры Прокатывание мяча между кеглями Прыжки из обруча в обруч, разложенных врассыпную Ползание между обручами Бросание мешочка в цель (обруч) Бросание мешочка в корзину Подлезание в воротики боком, не касаясь руками пола Ходьба, перешагивая рейки лестницы Продвижение боком по гимнастической стенке приставным шагом Ходьба по шнуру Прыжки на 1-ой ноге из обруча в обруч Подвижные игры: «Хитрая лиса»

	«Веселые ребята» «Лягушки и цапля»
ноябрь	Основные движения: Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая мяч вперед Прыжки с мячом, зажатым в коленях Бросание мяча друг другу Прыжки на одной ноге: 2 прыжка на правой, 2 на левой Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте Лазание по лесенке-стремянке с переходом на другую сторону Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении Подлезание под натянутой веревкой Ходьба по шнуру – руки с мячом вперед Лазание по гимнастической стенке Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы; Прыжки боком через веревку Подвижные игры: «Не оставайся на полу» «Гуси-лебеди» «Хитрая лиса» «Охотник и зайцы»
декабрь	Основные движения: Ходьба по доске на носках, руки за головой; Прыжки боком через положенные шнуры Подбрасывание и ловля мяча 2-мя руками, стоя на месте. Прыжки в длину с места Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (усложнение – с хлопком) Ползание на четвереньках с опорой на колени и без опоры на колени Метание мяча в цель Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы Спрыгивание со скамейки в обозначенное место Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Прыжки в длину с места Ходьба по шнуру Подвижные игры: «Веселые ребята» «Паук и мухи» «Мороз-красный нос» «Охотник и зайцы»
январь	Основные движения: Прыжки на одной ноге из обруча в обруч Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока Ползание (коврик) Перебрасывание мяча друг другу способом «от груди» Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи Подлезание в воротики боком Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом

	Ходьба по скамейке боком, перешагивая предмет Прыжки на одной ноге между двух линий <u>Подвижые игры:</u> «Медведь и пчелы» «Мороз – красный нос» «Не оставайся на полу»
февраль	<u>Основные движения:</u> Ходьба по гимнастической скамейке, переступая кубики Спрыгивание со скамейки в обруч, лежащем на полу Бросание мяча друг другу разными способами Отбивание мяча 2-мя руками с продвижением вперед; и одной рукой стоя на месте. Забрасывание мяча в корзину способом от груди (баскетбол) Подлезание под дугу прямо и боком Бросание мешочка в цель Ползание на четвереньках разными способами, используя «коврик» Ходьба спиной вперед по «коврику» Влезать на гимнастическую стенку одноименным способом Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на одной ноге <u>Подвижные игры:</u> «Мороз –Красный нос» «Снежок – сугроб» «Угадай, кого не стало» «Гуси-лебеди» «Охотник и зайцы» «сделай фигуру»
март	<u>Основные движения:</u> Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на одной ноге через линии Перебрасывание мяча друг другу разными способами Прыжки в высоту с разбега Метание мяча в цель Подлезание боком в обучи Бросание мешочка вдаль Влезание на лесенку-стремянку Ходьба, перешагивая набивные мячи Влезание на гимнастическую стенку разноименным способом; Ходьба по скамейке боком приставным шагом Прыжки в высоту, отталкиваясь двумя ногами через несколько кубиков. <u>Подвижные игры:</u> «Медведь и пчелы» «Не оставайся на полу» «Караси и щука» «Охотник и зайцы»
апрель	<u>Основные движения</u>: Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом;

	Прыжки на 1-ой ноге из обруча в обруч Прыжки в длину с разбега Метание мячей в вертикальную цель; Подлезание в воротики боком Бросание мяча в корзину Влезание на лесенку-стремянку Ходьба по шнуру спиной вперед Лазание по гимнастической скамейке; Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; Прыжки на длинной скакалке <u>Подвижные игры:</u> «Медведь и пчелы» «Ловишки» «Не оставайся на полу» «Ловишка с мячом».
май	<u>Основные движения:</u> Ходьба по доске с мешочком на голове; Прыжки на одной ноге через линии; Перебрасывание мяча друг другу разными способами Бросание мешочка в корзину; Влезание на гимн.стенку любым способом Ходьба по шнуру спиной вперед Отбивание мяча 2-мя руками с продвижением вперед; и одной рукой стоя на месте. Забрасывание мяча в корзину способом от груди Подлезание под дугу боком Метание мяча в цель Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы Спрыгивание со скамейки в обозначенное место <u>Подвижные игры:</u> «Ровным кругом» «Ловишка с мячом» «Раз, два, три – мяч скорей бери» «Вороны-воробьи»

<u>Подготовительная группа.</u>

<u>Задачи:</u>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных видов 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 темпе.

Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

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

Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут; челночный бег 5 раз по 6м. Бег на скорость.

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

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

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

правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 3м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях (руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

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

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой **и** мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой.
Элементы волейбола. Бросание мяча через сетку разными способами. Бросание мяча друг другу в команде.
Подвижные игры
С бегом. «Бездомный заяц», «Перемени предмет», «Ловишка с лентами», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Третий лишний», «Выбивалы», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и утки», «Ловишки с мячом».
С ползанием и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта и т.д.

Годовой план по развитию основных движений образовательной области «физическое развитие» в подготовительной группе

сентябрь	Основные движения: Ходьба, перешагивая предметы Подтягивание по гимнаст.ск.лежа на животе Прыжки из обруча в обруч, отталкиваясь двумя ногами Подбрасывание и ловля мяча Отбивание мяча в пол и ловля Прокатывание одной рукой мяча змейкой Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание Подлезание в воротики боком; Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу способами: снизу, от груди Прыжки на 2-х и 1-ой ноге из обруча в обруч Подвижные игры: «Быстро в круг» «Чья команда быстрее построится» «Бездомный заяц» «Охотник и заяц»
октябрь	Основные движения: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы; Прыжки на одной ноге через линии Бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетболисты) Прыжки «классики» (с обручами) Метание мешочков в корзину (будь метким); Ползание на четвереньках врассыпную, опираясь на предплечье и колени (медвежата)

	Перебрасывание мячей друг другу снизу; от груди.(игровое задание – кто меньше уронит мяч) Подлезание в воротики боком, не касаясь руками пола; Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком Ходьба боком по гимнастической стенке по первым четырем рейкам; Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку <u>Подвижные игры:</u> С.и.«Как-то вечером на грядке» «Море волнуется» «Караси и щука» С/и «Угадай, чего не стало» «Лягушки и цапля» «Не оставайся на полу»
ноябрь	<u>Основные движения:</u> Ходьба по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая кубики; Спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч; Отбивание мяча одной рукой стоя на месте и в движении Прыжки через короткую скакалку; Бросание мяча друг другу через натянутую веревку; Ползание на четвереньках змейкой Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (усложнение – с хлопком); Ползание на четвереньках одноименным способом по гимнастической скамейке («медвежата») Ходьба по скамейке, на середине повернуться Лазание по гимнастической стенке одноименным способом («ловкие обезьянки») Ходьба по узкой доске на носках <u>Подвижные игры:</u> П/и «Ловишки с мячом» «Веселые ребята» С/и «Рыбка» «Волк во рву» «Пятнашки с мячом» С/игра «Найди и промолчи» (картинку по описанию)
декабрь	<u>Основные движения:</u> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом; Спрыгивание со скамейки в обруч; Подбрасывание мяча вверх с хлопком – ловля двумя руками. Прыжки на одной ноге через линии; Перебрасывание мяча друг другу способами снизу и от груди; Подлезание боком между рейками лестницы Метание мяча в вертикальную цель Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками; Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой Пролезание в воротики прямо и боком, не касаясь руками пола; Прыжки в длину с места Ходьба по канату спиной вперед <u>Подвижные игры:</u>

	«Паук и мухи» С/и «Найди и промолчи» « Пятнашки с лентой» «Два мороза» И/задание «Будь внимателен» «Охотник и зайцы» С/игра «Где услышали «ку-ку»»»
январь	Основные движения: Подлезание под шнур прямо и боком; Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки: Прыжки в длину с места Бросание мешочка вдаль Прыжки на одной ноге: мешочек зажат в колене; Ползание на четвереньках, мешочек на спине Ходьба с мешочком на голове Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом Ходьба по доске спиной вперед; Прыжки на двух ногах через предметы Подвижные игры: «Снежные перестрелки» «Светофор» «Совушка»
февраль	Основные движения: Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи; Прыжки «классики» Подбрасывание и ловля мяча малого размера одной рукой Прыжки через кубики Перебрасывание мяча друг другу способом одной рукой от плеча; Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом Бросание мешочков в горизонтальную цель Влезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Лазание по гимнастической стенке по диагонали; Ходьба по узкой части гимнастической скамейки Прыжки на одной ноге змейкой Подвижные игры: «Медведь на льдине» «Паук и мухи» С/игра «найди и промолчи» (по описанию игрушку) « Не намочи ноги» С/и «Разведчик» «Охотник и зайцы» Ходьба в кругу, и/задание «разверни круг»
март	Основные движения: Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи Прыжки на одной ноге попеременно (по 2 на каждой), продвигаясь вперед Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка (после 2-х хлопков) Прыжки в длину с разбега

	Подтягивание по скамейке на животе Бросание мяча в баскетбольную корзину Бросание мяча в вертикальную цель (щит) Полоса препятствий (упражнения в ползании и равновесии-воротики, коврик, скамейка, канат, дорожка) Лазание по гимнастической стенке разноименным способом <u>Подвижные игры:</u> «Не оставайся на полу» С/и «Угадай, кто позвал» «Совушка» «Веселые ребята» «Скворцы прилетели» Ходьба, и/у «Разверни круг»
апрель	Основные движения: Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с различным положением рук Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении Прокатывание мяча в цель Прыжки в высоту с разбега Отбивание мяча одной рукой с продвижением змейкой (кегли), Бросание в баскетбольную корзину Подлезание боком в воротики Метание мешочка вдаль; Лазание по гимнастической стенке разноименным способом Ходьба по скамейке с мешочком на голове Лазание по гимнастической стенке разными способами с разным темпом Ходьба по канату спиной вперед Прыжки в высоту с разбега <u>Подвижные игры:</u> «Ловишка с лентой» «Ракетодром» С/и «Колпачок и палочка» «Караси и щука» « Охотники и зайцы»
май	<u>Основные движения:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями Прыжки на одной ноге через линии Бросание мяча и ловля разными способами через сетку Волейбол (игра через сетку) Элементы игры в теннис <u>Подвижные игры:</u> «Охотник и зайцы» «Ровным кругом» «Разверни круг» «Море волнуется»

Перспективный годовой план физкультурных досугов

месяц	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Сентябрь	«Курочка с цыплятами» Цель: Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно -эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям. П.и. «Курочка-хохлатка»	«Веселый мяч» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Подкидывать и ловить мяч, катать, бросать. Играть в подвижную игру «Веселый, звонкий мяч».	«Веселый стадион» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч в кругу. Прыгать с мячом зажатым между ног. Воспитывать ловкость, быстроту.	«Спортландия» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторитьигровыеупражнения с бегом. (эстафета)Воспитывать смелость, ловкость.
Октябрь	«Вышли зайцы в огород» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости. Играть в подвижные игры «Бездомный зайчик» «Собери урожай»	«Путешествие в осенний лес» Цель: Продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Доставить детям чувство радости. Играть в подв. игры «Собери урожай». Передай «арбуз» «С какого дерева листик»	«Осенний стадион» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. (использовать осеннюю тематику: овощи, фрукты, деревья) Эстафеты «Собери овощи, фрукты» «С какого дерева листик»	«Осенние гуляния» Цель: Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать. (использовать осеннюю тематику: овощи, фрукты, деревья, грибы, ягоды) Игры-эстафеты
Ноябрь	«Колобок» Цель: Вызвать положительный эмоциональный отклик. Развивать у детей интерес к	«Как звери готовятся к зиме» Цель: Продолжать знакомить детей с окружающим миром.	«Сказочные эстафеты» Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой,	Веселые старты» Цель: Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей;

	русским народным сказкам. Упражнять в играх с мячом (катание, бросание)	Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Пройти полосу препятствия Доставить детям чувство радости.	устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.	Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности
Декабрь	«В гости к нам пришла зима» Цель: Продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании. Играть в игры со «снежками». Доставитьдетямрадость.	«Зима пришла» Цель: Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Доставить детям чувства радости. (игры по теме зима, зимующие птицы) Игры со «снежками»	Зимний стадион – «Поиграй-ка» Цель: Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитыватьцелеустремленность. Доставитьдетямрадость. (зима)	«Спортивный город зимой» Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. Играть в игры-эстафеты (зима)
Январь	«Встреча со Снеговиком» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развиватьвнимание. Доставитьдетямчувстворадости	«Путешествие в зимний лес» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Развивать равновесие. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы.	«Чем зимою нам заняться?» Цель: Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.	«Страна зимних игр и развлечений» Цель: Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.

Февраль	«Летчики» Цель: Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков	«Хочется мальчишкам в армии служить!» Цель: Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развиватьловкость, быстроту, силу, смекалку.	«Будем в армии служить!» Цель: Упражнять в беге, прыжках, метании, ползании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.	«Слава армии Российской!» Цель: Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, метании, беге, прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.
Март	«Пришла весна, разбудим мишку ото сна» Цель: Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. П.и. «У медведя во бору»	«Встречаем весну» Цель: Упражнять в равновесии, спрыгивании со скамейки и перепрыгивании через «ручейки». Развивать внимание, ловкость в подвижных играх. Доставить детям чувство радости.	«Весенние старты» Цель: Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества. Доставить детям радость. Играть в эстафеты	«Юные олимпийцы» Цель: Приобщить детей к традициям большого спорта; совершенствовать знания об Олимпийском движении. Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
Апрель	«Мы растем здоровыми!» «Маленькие космонавты» Цель: Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость,	«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!» «Отправляемся в полет» Цель: Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков,	Ловкие, сильные, смелые!» «Мы-космонавты» Цель: Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость);	«Путешествие к разноцветным планетам» Цель: Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Дать знание о космонавтах, о подготовке их к полету.. Закрепить знания о необходимости

	быстроту, смелость.	метания. Развиватьумениеориентироваться в пространстве..	развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.	наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины. Рассказать о питании космонавтов. Доставить детям чувство радости, сопереживания. Развивать ловкость в эстафетах и подвижгых играх.
Май	«Веселые лягушки» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. Закрепить знания о насекомых.	«Веселый обруч». «дорожное движение» Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость. Закрепитьзнания детей о светофоре и правилахдорожнгодвижения.	«Дорожные знаки» Цель: Совершенствоватьь двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Доставить детям чувство радости. Закрепить знания детей о светофоре и правилах дорожного движения.	«Дорожное движение» Цель: Вызвать положительный, эмоциональный настрой, закрепить знания детей о правилах дорожного движения. Знать и уметь пользоваться знаками. Упражнять в равновесии, беге. Развивать внимательность, быстроту, ловкость, смелость. Воспитыватьчувстваколлективизма и взаимовыручки.

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы ДОУ

Основной целью мониторинга является изучение процесса достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе выявления динамики формирования у обучающихся

интегративных качеств, выявления тех способов, с помощью которых педагог может дать ребенку развиться, открыть какие-либо способности, преодолеть проблемы. Мониторинг осуществляется 2 раза в год. В процессе мониторинга исследуются развитие у детей физических качеств и степень сформированности двигательных навыков. Важным аспектом педагогического мониторинга процесса физического воспитания является не только получение необходимой информации о двигательных способностях и физическом развитии ребенка, но и разработка рекомендаций по выбору индивидуальной траектории формирования физической культуры воспитанника.Результаты мониторинга могут использоваться исключительно для оптимизации работы с группой детей и в целях индивидуализации образования.

Обьект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: **«Физическое развитие)**	Наблюдение Беседы Тесты Анализ	2 раза в год	2 недели	октябрь апрель

2.3.Особенности взаимодействия педагога с семьей (перспективный план взаимодействия педагога с семьей)

Главной задачей дошкольного учреждения является сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного роста.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- изучение запросов и возможностей родителей воспитанников (анкетирование, опросы, беседы), обобщение и анализ полученной информации;
-презентация родителям достижений воспитанников ДОУ;
- размещение на информационных стендах пригласительных для родителей воспитанников на различные мероприятия ДОУ;
-проведение круглых столов с включением открытых просмотров;
-информирование родителей воспитанников о ходе образовательного процесса и привлечение их к совместному участию в выставках, конкурсах; проектной деятельности; к участию в подготовке праздников и утренников.
-проведение педагогами групповых и индивидуальных консультаций для родителей воспитанников в ходе совместной деятельности;
-размещение печатных консультаций для родителей воспитанников на информационных стендах;
-привлечение родителей воспитанников к участию в конкурсах, в районных мероприятиях, на детских праздниках, днях здоровья.
-оформление фотоматериалов по проведенным мероприятиям.

Перспективный план взаимодействия педагога с семьей

№ п/п	Мероприятия	Группы	Сроки
1.	«Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду» Консультация для родителей.	все	сентябрь
2.	Подготовка информационного материала по физической культуре в папку-передвижку.	все	октябрь
3.	Привлечение родителей в виде домашнего задания для подготовки материала к дню здоровья	Все	ноябрь
4.	Подготовка к районному празднику «Папа, мама, я – спортивная семья»	Подгот.гр.	декабрь
5.	Подготовка информационного материала для родителей: «Подвижные игры зимой на улице»	старшая гр.	декабрь
6.	Подготовка информационного материала для родителей: «Обучение детей катанию на лыжах»	средняя, старшая, подотовительная	январь
7.	Зимнее развлечение на улице. Открытое мероприятие.	все	январь
8.	Привлечение родителей к посещению музеев, связанных с Российской армией и военно-морским флотом.	все	февраль
9.	Подготовка информационного материала для родителей «Здоровьесберегающие технологии» (пальчиковые игры, физминутки)	младшие средние гр.	март
10.	Привлечение родителей к совместным занятиям с детьми младшего возраста (домашнее задание)	младшие группы	апрель
11.	Привлечение родителей к подготовке материала для дня здоровья. Домашнее задание: правила дорожного движения.	Ст. подготов.	май

12.	Летний праздник на улице. Открытое мероприятие.	все	Июнь

Перспективный план проведения активного отдыха и дней здоровья

Месяц	Содержание работы	Группа
сентябрь	Осенний досуг на улице	Старш, подгот.
октябрь	Осенний досуг на улице	Младший, средний
ноябрь	День здоровья (флешмоб)	Все
декабрь	Папа, мама, я – спортивная семья	подготов.
январь	День здоровья. Зимние развлечения на улице.	все
февраль	«Будем в армии служить».	Старш. подгот.
март	«Встречаем весну».Народные подвижные игры на улице.	все
апрель	«День птиц» Подвижные игры .	Старш. подгот.
май	День здоровья: «Безопасность на дороге»	все
июнь	«Здравствуй лето». Праздник на улице	все

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Структура реализации рабочей программы

Расписание занятий по физической культуре в зале

Группы	**Днинедели**				
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**
№ 4	9.00			11.30	
№ 3		9.40		10.20	
№ 6	15.10			9.40	
№ 8			9.00		16.00
№ 11		16.00		9.00	
№ 7	9.40	9.00			

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:

- занятия 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 деятельности по физической культуре, связь ее с умственной нагрузкой, с временем для самостоятельной

двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Образовательная область «Физическое развитие» непосредственно связана с другимиобразовательнымиобластями:

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	*Безопасность:* формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. *Социализация:* формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. *Труд:* накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой. *Самообслуживание:* воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	*Музыка:*развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. *Художественное творчество:* использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.
Речевоеразвитие	*Развитие речи:*развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. *Чтение художественной литературы:*использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

График работы инструктора по физической культуре Лариной Ю.Л.

ПОНЕДЕЛЬНИК
13.00 – 14.00 - работа с документами
14.00 – 15.00 – совместная деятельность с другими специалистами ДОУ (воспитатели)
15.10 – 15.35 - занятие, группа №6
16.00 – 16.30 - физкультурные досуги (2, 5, 9,12гр.)
17.00-18.00 – индивидуальная работа консультация для родителей
18.00 – 18.50 – подготовка методического материала для родителей

ВТОРНИК
8.30 – подготовка к занятиям

9.00 –9.20 - занятие, группа № 7
9.40 – 10.10 - занятие, гр.№3
10.20 –10.50 – занятие, группа № 5
11.00-11.30 – работа с документацией
11.30 – 12.20 – индивидуальная работа
12.30 – 13.30 – работа с другими специалистами ДОУ (логопеды)
13.30 - 14.00 – подготовка дидактического материала.

СРЕДА
8.30 – подготовка к занятиям
9.00 – 9.15 - занятие, группа № 8
9.40 –10.10 - занятие, группа №9
10.20 –10.50 - занятие, группа №12
11.30 - 11.50 – индивидуальная работа
12.00 – 12.25 - занятие, группа № 2
12.30 -14.00 – совместная деятельность с другими специалистами ДОУ, разработка сценариев, подготовка к досугам (воспитатели)

ЧЕТВЕРГ
8.30 – подготовка к занятиям
9.00 –9.15 - занятие, группа № 11
9.40 – 10.05 - занятие, группа №6
10.20 –10.50 - занятие, группа № 3
11.30 - 11.50 – занятия, группа № 4
12.00 –12.30 - работа с методическими материалами
13.00 -14.00 – совместная деятельность с музыкальными руководителями (подготовка совместных мероприятий)

ПЯТНИЦА
8.30 – подготовка к занятиям
9.00 –9.25 - занятие, группа № 2
9.40 – 10.05 - занятие, группа №5
10.20 –10.50 - занятие, группа № 12
11.00 - 11.50 – индивидуальная работа
12.00 –12.30 - занятие, группа № 9
13.00 -14.00 – подготовка дидактического материала.

3.2. Информационно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

Образовательная область «Физическое развитие»

1. «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С.Комаровой,М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 352 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физичсеского воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М: Издат. Цент «Академия», 2001. – 368 с.

4. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 114с.
5. Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Подготовительная к школе группа / авт – сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко – Волгоград: Учитель, 2012. – 101с.
6. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2009
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторя младшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
10. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.
11. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
12. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008
Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
13. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
14. Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века» , М.; Просвещение, 2009.
15. В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,
Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.
16. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
17. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьебережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: Метод. Пособие – СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014. – 240 с.
18. Гуменюк Е.И., Елисеенко Н.А. Недели здоровья в д/саду: Метод.пособие – СПб.:ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013. – 160 с.
19. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.
20. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «Детство-Прес», 2005 – 160 с., ил.
21. Ю.А.Кириллова «Навстречу Олимпиаде». Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. С-П., Детство-Пресс, 2012.-80 с.
22. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гуверненров – Воронеж: ИПЛакоценина Н.А., 2012. – 176 тс.
23. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гуверненров – Воронеж: ИПЛакоценина Н.А., 2012. – 176 тс.
24. Т.Г.Анисимова, Е.Б.Савинова. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги.-Волгоград: Учитель, 2009.-144 с.

25. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы (автор сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
26.Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ сфера, 2008.-64 с.

3.3.Особенности развивающей предметно-пространственной среды

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям активно двигаться;
-обучать детей правилам безопасности;
-создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Оборудование в зале: мелкий инвентарь для общеразвивающих упражнений: кубики, палки, кегли, флажки, погремушки, платочки. Обручи разных размеров, мячики разных размеров, веревочки, ленточки, ленты, мешочки.Кольцебросы, гантели, скакалки, корзины для метания и инвентаря, музыкальный центр.

Для развития основных движений: маты, стойки, гимнастическая стенка, лесенки, доски, гимнастические скамейки, оборудование ТИСА, мягкие модули, коврики, батут, канат, баскетбольное кольцо, мишени для метания, волейбольная сетка, теннисные ракетки и мячики.

Для подвижных игр: маски, шапки, накидки, набор «дорожное движение», дощечки-домики, игрушки, цветные модули, мелкий инвентарь.

Для коррекционной работы: сенсорная дорожка, развивающий коврик, массажные коврики, доски, мячики, оборудование ТИСА, змейка.

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, зала, группы, использование

материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда зала содержательно-насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

Физкультурный зал:

Названиезоны	Цель	Задачи
Двигательно – игроваязона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма, развития физических качеств.	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного (модули, ТИСА)	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зонаметания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зонапрыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использоватьспециальноео борудование.
Зона «Спортивныйкомплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении

		упражнений на гимнастической стенке ,скамейке, перекладине.
Коррекционно-профилактическаязона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме (нарушения осанки, развитие плоскостопия)	☔ Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, нестандартного оборудования. ☔ Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования оборудования (спортивый инвентарь) ☔ Овладетьнавыкамисамоздоровления.
Зонарелаксации	Формирование благоприятногопсихо-эмоционального состояния, восстановление дыхания.	☔ Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, восстановления дыхания, зрительные ориентиры, соответствующая музыку (музыкальная копилка)
Зонапрофессиональнойдеятельности	Повышениепрофессиональногоуровня	☔ Изучать новинки методической литературы; ☔ Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. ☔ Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов >Создание картотеки >Подготовка проектной деятельности