

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №46
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
ГБДОУ детского сада № 46
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детского сада № 46
Кировского района Санкт-Петербурга
Санкт-Петербурга

Е.И. Вашук
Приказ № 31/3-р от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Образовательная область
«Физическое развитие»
(возраст детей 2-7 лет)

(срок реализации 2024-2025 учебный год)

Составила
инструктор по физической культуре
Федотова Е.В.

Санкт-Петербург
2024

Содержание

	I. Целевой раздел	Стр.
1.	Обязательная часть	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	9
1.4	Краткие возрастные психофизические особенности развития дошкольников 2-7 лет	10
1.5	Планируемые результаты освоения Программы в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП	26
1.6	Перечень оценочных материалов (педагогическая диагностика индивидуального развития детей), с указанием методов и источников диагностики, ее авторов в соответствии ФГОС ДО и требованиями ФОП	31
1.7	Сроки реализации рабочей программы	35
	II. Содержательный раздел	
2.	Обязательная часть	36
2.1	Планирование образовательного процесса на 2024-2025 учебный год	36
2.2	Содержание и задачи образования	39
2.3	Организация и формы взаимодействия с семьями обучающихся	62
2.4	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	63
2.5	Рабочая программа воспитания	64
	III. Организационный раздел	
3.	Обязательная часть	
3.1	Структура реализации образовательного процесса	65
3.2	Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся по физическому развитию (формы непрерывной образовательной деятельности)	66
3.3	Создание развивающей предметно-пространственной среды	66
3.4	Методическое обеспечение образовательной деятельности	67
	Приложение 1. Комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы от 3 до 7 лет	69
	Приложение 2. Комплексно-тематическое планирование для группы раннего возраста №3 (январь – май 2025 уч.г.)	147

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Федотовой Е.В. (далее – Рабочая программа) составлена для реализации Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 46 Кировского района г. Санкт-Петербурга в образовательной области «Физическое развитие».

На основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) в редакции от 29.09.2022г., принятой ФЗ-№304) в структуру Программы как «комплекса основных характеристик образования, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях» включается рабочая программа воспитания.

Программа строится на принципе единства развития, воспитания и образования.

Структура реализуемой Программы, в том числе рабочей программы воспитания, которая является частью учебно-методической документации Программы, соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11.ФГОС ДО).

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовывать их врожденное стремление к движению. Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Целью программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям прежде всего относятся:

- жизнь, достоинство, права и свободы человека;
- патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу;
- высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение;

историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Задачи программы.

1. Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
3. построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
5. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
6. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
7. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

8. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.2	Цель и задачи рабочей программы инструктора по физической культуре	При реализации содержания основной образовательной программы дошкольного образования, в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию целью рабочей программы является охрана и укрепление здоровья ребенка, гармоничное физическое развитие детей, удовлетворение естественной потребности детей в движении и развитие двигательных способностей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и приобщению к ценностям здорового образа жизни. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 2 лет до 3 лет: • обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; • развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; • поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; • формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 3 лет до 4 лет: • обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-
-----	--	--

		ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; • развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; • формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; • закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 4 лет до 5 лет: • обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; • формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; • воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; • продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные
--	--	---

		представления об отдельных видах спорта; • укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; • формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 5 лет до 6 лет: • обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; • развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; • воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; • продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; • укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; • расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих,
--	--	--

		оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; • воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 6 лет до 7 лет: • обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; • развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; • поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; • воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; • формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; • сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях,
--	--	--

		правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; • воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
1.3.	Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программе.	Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программе. 1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; 2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые); 4. Признание ребенка полноценным (субъектом) образовательных отношений; 5. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

		6. Сотрудничество ДОО с семьей; 7. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 8. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; 9. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 10. Учет этнокультурной ситуации развития детей.
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы.	- принцип развивающего обучения; - принцип преемственности ступеней образования; - принцип положительной оценки; - принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями детей; - принцип гуманно-личностного отношения к ребенку; - создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях; - учет возрастных особенностей воспитанников; - гендерный подход в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста; - последовательное усложнение поставленных задач; - соотношение используемого материала с природным и светским календарем; - соотношение с тематическим планированием ООП ДО.
1.4	Краткие возрастные психофизические особенности развития дошкольников 2 -7 лет	Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду

		движений. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) 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 шести лет годовые увеличения в весе составляют 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 года 53,9 см. и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и 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 верхне-грудных 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 них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, 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. Сердечнососудистая 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. Средняя группа (от 4 до 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-100,3см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-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 почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, педагог 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 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность 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. Старшая группа (от 5 до 6 лет) Возрастной период от 5 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. 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 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог 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 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 педагог 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.
--	--	--

		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-восемью 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 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще 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 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5—6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в
--	--	---

		воображаемом плане). В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем, и существуют пока как образы реальных людей или сказочных персонажей. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. В 5—6 лет у ребёнка формируется система первичной гендерной идентичности, поэтому после 6 лет воспитательные воздействия на формирование её отдельных сторон уже гораздо менее эффективны. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Дошкольники оценивают свои поступки в соответствии с гендерной принадлежностью, прогнозируют возможные варианты разрешения различных ситуаций общения с детьми своего и противоположного пола, осознают необходимость и целесообразность выполнения правил поведения во взаимоотношениях с детьми разного пола в соответствии с этикетом, замечают проявления женских и мужских качеств в поведении окружающих взрослых, ориентируются на социально одобряемые образцы женских и мужских проявлений людей, литературных
--	--	---

	героев и с удовольствием принимают роли достойных мужчин и женщин в игровой, театрализованной и других видах деятельности. При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки — на такие, как сила, способность заступиться за другого. При этом если мальчики обладают ярко выраженными женскими качествами, то они отвергаются мальчишеским обществом, девочки же принимают в свою компанию таких мальчиков. В 5—6 лет дети имеют представление о внешней красоте мужчин и женщин; устанавливают связи между профессиями мужчин и женщин, и их полом. Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга — указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство. Игровые действия становятся разнообразными. Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.
--	---

		К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку семь—десять тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве. Если предложить ему простой план комнаты, то он сможет показать кроватку, на которой спит. Освоение времени все ещё не совершенно. Отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели. Дети хорошо усваивают названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым (отобрать несколько фигур определённой формы и цвета, найти на картинке изображения предметов и заштриховать их определённым образом). Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать карточки или рисунки). В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. К наглядно-действенному мышлению дети прибегают в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи и отношения. Например, прежде чем управлять машинкой с помощью пульта, ребёнок, первоначально пробуя, устанавливает связь движений машинки с манипуляциями рычагами на пульте. При этом пробы становятся планомерными и целенаправленными. Задания, в которых связи, существенные для решения задачи, можно обнаружить без практических проб, ребёнок нередко может решать в уме. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным)
--	--	--

		воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании. На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки. Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно, весело или торжественно, способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений; глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики: несклоняемые существительные, существительные множественного числа в родительном падеже, следовать орфоэпическим нормам языка. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков, поступков других людей. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет) В целом ребёнок 6—7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Дети способны давать определения некоторым моральным понятиям («Добрый человек — это такой, который, всем помогает, защищает слабых») и достаточно тонко их различать, например, очень хорошо различают положительную окрашенность слова экономный и
--	--	--

		отрицательную слова жадный. Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного в пользу близкого человека). Их социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы. К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приёма пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребёнку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий), и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность
--	--	---

		произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении взрослого и сотрудничестве с ним, ребёнок стремится как можно больше узнать о нём, причём круг интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Так, дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Развитие общения детей с взрослыми к концу седьмого года жизни создаёт отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребёнок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии с взрослым, с другой — очень зависимым от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать всё правильно и быть хорошим в глазах взрослого. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают других о том, где они были, что видели и т. п., т. е. участвуют в ситуациях чистого общения, не связанных с осуществлением других видов деятельности. При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. В этом возрасте дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, причёска, эмоциональные реакции, правила поведения, проявление собственного достоинства). К 7 годам дошкольники испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументированно
--	--	--

		обосновывают её преимущества. Они начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие гендерной роли в быту, общественных местах, в общении и т. д., владеют различными способами действий и видами деятельности, доминирующими у людей разного пола, ориентируясь на типичные для определённой культуры особенности поведения мужчин и женщин; осознают относительность мужских и женских проявлений (мальчик может плакать от обиды, девочка — стойко переносить неприятности и т.д.); нравственную ценность поступков мужчин и женщин по отношению друг к другу. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль (например, медсестра выполняет распоряжения врача, а пациенты, в свою очередь, выполняют её указания). Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия. В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Дошкольник может различать не только основные цвета спектра, но и их оттенки как по светлоте
--	--	--

		(например, красный и тёмно-красный), так и по цветовому тону (например, зелёный и бирюзовый). То же происходит и с восприятием формы — ребёнок успешно различает как основные геометрические формы, так и их разновидности. При сравнении предметов по величине старший дошкольник достаточно точно воспринимает даже не очень выраженные различия. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем их возможности сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания — повторение. Однако, в отличие от малышей, они делают это либо шёпотом, либо про себя. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребёнок может использовать более сложный способ — логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа. Ребёнок начинает относительно успешно использовать новое средство — слово (в отличие от детей от 5 до 6 лет, которые эффективно могут использовать только наглядно-образные средства — картинки, рисунки). С его помощью он анализирует запоминаемый материал, группирует его, относя к определённой категории предметов или явлений, устанавливает логические связи. Но, несмотря на возросшие возможности детей 6—7 лет целенаправленно запоминать информацию с использованием различных средств и способов, непроизвольное запоминание остаётся наиболее продуктивным до конца дошкольного детства. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, н-р, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых
--	--	--

		фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. Вместе с тем развитие способности к продуктивному творческому воображению и в этом возрасте нуждается в целенаправленном руководстве со стороны взрослых. Без него сохраняется вероятность того, что воображение будет выполнять преимущественно аффективную функцию, т. е. оно будет направлено не на познание действительности, а на снятие эмоционального напряжения и на удовлетворение нереализованных потребностей ребёнка. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (н-р, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Упорядочивание предметов дети могут осуществлять уже не только по убыванию или возрастанию наглядного признака предмета или явления (например, цвета или величины), но и какого-либо скрытого, непосредственно не наблюдаемого признака (н-р, упорядочивание изображений видов транспорта в зависимости от скорости их передвижения). Дошкольники классифицируют изображения предметов также по существенным, непосредственно не наблюдаемым признакам, например, по родовидовой принадлежности (мебель, посуда, дикие животные). Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Конечно же, понятия дошкольника не являются отвлечёнными, теоретическими, они сохраняют ещё тесную связь с его непосредственным опытом. Часто свои первые понятийные обобщения ребёнок делает, исходя из функционального назначения предметов или действий, которые с ними можно совершать. Дети проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой, хотя помощь воспитателя им всё ещё нужна.
1.5	Планируемые результаты	Планируемые результаты в раннем возрасте К трем годам. 1. У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать

		бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры. 2. Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и т.п.) 3. Ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение. 4. Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом. 5. Ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого. 6. Ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. 7. Ребенок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели. 8. Ребенок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами. 9. Ребенок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым. 10. Ребенок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них. 11. Ребенок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях. 12. Ребенок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и т.д.). 13. Ребенок с удовольствием выполняет простые танцевальные движения. 14. Ребенок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе. Планируемые результаты к четырем годам 1. Ребёнок демонстрирует положительное отношение к
--	--	--

		разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм. 2.Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку. 3.Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе. 4.Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье. Планируемые результаты к пяти годам 1. Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности. 2. Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную
--	--	---

		деятельность. 3. Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; 4. Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. Планируемые результаты к шести годам 1. Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха. 2. Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений. 3. Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. 4. Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов. 5. Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного
--	--	---

1.6.	Педагогическая диагностика индивидуального развития детей.	здоровья и здоровья окружающих. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы К концу дошкольного возраста: 1. У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; 2. Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими. 3. Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; 4. Ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. 5. Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. 6. Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности. 7. Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта. 8. Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. 9. Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может
------	--	--

		заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям. Педагогическая диагностика Необходимость реализации мониторинга педагогического процесса указана в нормативном документе, регламентирующем работу ДОУ в РФ «ФГОС ДО»: «При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей Цель: получение оперативной информации о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта мониторинга для прогнозирования и коррекции педагогического процесса. Задача: изучение инструктором по физической культуре возможностей и успешности освоения ребенком предлагаемого содержания, определение перспектив развития дошкольника. Направления исследования: Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, удобной для занятий. Обязательно следует чётко соблюдать методику тестирования. Заранее отрабатывается единая методика подачи команд. Результат теста засчитывается, если ребёнок справился с заданием в соответствии с методикой. Для оценки физической подготовленности детей используется система базовых, стандартных показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств дошкольников. Способ оценки физической подготовленности – это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей.
--	--	--

		Уровень физической подготовленности детей младшего и среднего возраста определяется по качеству овладения ими основных движений (ходьба, прыжки, метание) в соответствии с возрастной нормой. В современном дошкольном учреждении важно не только оценить индивидуальный уровень сформированности жизненно важных движений ребенка младшего и среднего дошкольного возраста, но и иметь возможность фиксировать изменения в освоении им движений (что поможет при планировании индивидуальной работы). Решение этой задачи возможно при использовании шкалы, позволяющей в баллах оценить качественные проявления сформированности движений. Продвижение результатов ребенка по цифровой лесенке от «0» к «4» отражает динамику его двигательного развития. Тестирование проводится в игровой форме. Педагог показывает правильный вариант выполнения движения. Уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста оценивается количественными показателями, (т.е. учитывается двигательный результат) и проводится по двум блокам: - 1 блок: определение развития физических качеств; - 2 блок: степень сформированности двигательных навыков. Для оценки развития физических качеств используются следующие тесты: челночный бег 5х6м (развитие ловкости); прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств). Тесты определения сформированности двигательных навыков включают следующие тесты: метание теннисного мяча в вертикальную цель удобной рукой (S до цели - 3м; h – 1,5м до центра мишени); прыжки через короткую скакалку за 30 сек; отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек. Одним из важных характеристик выбранных упражнений является то, что они демонстрируют уровень освоения движений, который соответствует возможностям детей старшего дошкольного возраста и характеризует их физическую готовность к школе. Для оценки физической подготовленности старших дошкольников используется 6-бальная шкала (от 0 до 5 баллов). Сумма баллов первого блока определяет уровень развития физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков. По каждому блоку ребенок может набрать за три теста от 0 до 15 баллов. В начале учебного года по результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника: высокому уровню соответствует зона повышенных образовательных потребностей; среднему уровню – зона базовых образовательных потребностей; низкому - зона риска.
--	--	---

		Динамика достижений детей дошкольного возраста соответствует уровням развития и уровням освоения реализуемой в ГБДОУ программы подразделяются на: высокий; средний; низкий. Результаты диагностического обследования каждого ребенка заносятся в диагностическую таблицу, и считается итоговый показатель по группе. Результаты диагностики – это отправные точки индивидуальных образовательных маршрутов для каждого ребенка. Разработанная система комплексной диагностики позволяет качественно и оперативно оценивать динамику подготовленности детей дошкольного возраста, а также эффективность образовательной работы.
1.7	Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	Рабочая программа инструктора по физической культуре Федотовой Е.В. (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №46 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ или Образовательная организация) является локальным актом ГБДОУ, разработанным в соответствии с: Программа разработана в соответствии с: федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО); приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных

		стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»; приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»; иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга - Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 46 Кировского района г. Санкт-Петербурга. В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы: - Парциальная программа: Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» для детей от 3 до 7 лет. Ж.Е.Фирилева, Сайкина Е.Г. - Рабочая программа (в части перспективного планирования основных видов движений) разработана на основе: Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа (3-4 года); Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа; Физкультурные занятия в
--	--	--

		детском саду: Старшая группа: Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная группа.; С.Ю.Федорова Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.
--	--	---

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

Социально-коммуникативное развитие	формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем; создание в НОД педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; участие детей в расстановке и уборке мелкого и легкого физкультурного инвентаря.
Познавательное развитие	активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем мире (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.
Речевое развитие	проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности (игры с речевым сопровождением), обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Художественно-эстетическое развитие	ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

1.8 Срок реализации рабочей программы: Сентябрь 2024 – Май 2025 года

II. Содержательный раздел рабочей программы

2.1 Планирование образовательного процесса на 2024-2025 учебный год.

Режим двигательной активности

Форма работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5	5-6	6-7
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в нед. 15 минут	2 раза в нед. 20 минут	2 раза в нед. 25 минут	2 раза в нед. 30 минут
	На улице	1 раз в нед. 15 минут	1 раз в нед. 20 минут	1 раз в нед. 25 минут	1 раз в нед. 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 минут
	Физкультминутки и (в середине статистического занятия)	3-5 минут ежедневно в зависимости от занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в мес. 20 минут	1 раз в мес. 20 минут	1 раз в мес. 30 минут	1 раз в мес. 40 минут
	Физкультурный праздник		2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Формы физического воспитания:

- 1 Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- 2 Физкультурные занятия.
- 3 Подвижные игры.
- 4 Утренняя гимнастика.
- 5 Ритмопластика.
- 6 Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования.
- 7 Физкультурные упражнения и игры, разной степени подвижности на прогулке.
- 8 Физкультминутки.
- 9 Закаливающие процедуры.
- 10 Физкультурные досуги, праздники
- 13 Диагностика физического развития детей.

Форма работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности	3-7 лет	Занятия (традиционные, сюжетные, игровые), физкультурные досуги, физкультурные праздники, дидактические игры, игровая деятельность, видеоинформация, народные игры.	В соответствии с режимом дня. Индивидуальная работа.	Самостоятельные спортивные и подвижные игры. Сюжетные самодеятельные игры (с собственными знаниями детей на основе их опыта). Дидактические игры. Продуктивная деятельность.
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.	3-5 лет	Беседы, дидактические игры, обучение, игровые занятия.	Игровая деятельность во время прогулки.	Игровая деятельность, дидактические игры. Просмотр иллюстрированного материала.
	5-7 лет	Беседы, тематические физкультурные занятия, праздники, просмотр видеофильмов, дидактические игры, спортивные игры.	Игровая деятельность во время прогулки.	Спортивные и дидактические игры, продуктивная деятельность. Просмотр иллюстрированного материала.
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарным и нормами и	3-7 лет	Здоровьесберегающие технологии в режиме дня. Познавательные беседы, дидактические игры, праздники, досуги, развлечения, чтение литературы.	Прогулка. Здоровьесберегающие технологии в режиме дня	Сюжетно-ролевая игра, дидактическая игра, настольно-печатные игры. Просмотр иллюстрированного материала.

правилами (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.)	Воспитанники средних, младших групп	Формирование культурно-гигиенических навыков Физкультурный досуг «В гостях у Мойдодыра» «Если хочешь быть здоров» Физкультурный досуг «В здоровом теле – здоровый дух!»	В течение учебного года Ноябрь В течение учебного года Апрель	
	Воспитанники старших, подготовительных групп	Закрепление культурно-гигиенических навыков Физкультурно-оздоровительный праздник: «В гостях у Мойдодыра» «Если хочешь быть здоров» (валеология) Физкультурно-оздоровительный праздник: «Весенняя капель»	В течение учебного года Ноябрь В течение учебного года Апрель	
	Воспитанники 6-7 лет	Участие в районных мероприятиях по здоровьесбережению	В соответствии с планом ИМЦ	
	Воспитанники 6-7 лет	Участие в районных соревнованиях «ГТО»	Апрель в соответствии с планом ИМЦ	

Характеристика групп, занимающихся на 2024 - 2025 уч. гг:

Группа №	Общее кол-во воспитанников	Возраст детей	Группы здоровья					
			I	II		III	Мальчики	Девочки
				осн	подг	осн/подг		
группа раннего возраста № 3	15	2-3	1	9	4	1	8	7
2-ая младшая группа № 2	23	3-4 года	1	15	-	7	12	11
средняя группа № 1	22	4-5 лет	4	12	1	4	7	15
старшая группа № 5	16	5-6 лет	-	12	2	2	11	5
старшая группа № 9	15	5-6 лет	2	5	-	8	5	10
подготовительная группа № 11	25	6-7 лет	-	15	-	10	14	11

2.2. Содержание и задачи образования.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 2 лет до 3 лет.

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая

утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание

«пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры:

педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Содержание образовательной деятельности от 2 лет до 3 лет.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

4) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической

скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

5) Подвижные игры:

педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики,

помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

- 6) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности .

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; -ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; -ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; -бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м; -прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); -упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

-упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

-упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны;

сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

-упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

-музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держа за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения

- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

-педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

-Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) *Подвижные игры:*

педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка прыгает, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и

чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых. Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности (22.5.2).

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в

двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; -ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; -ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); -бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; -прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; -упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с

поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения: -упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: -музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения: -педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

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

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за борт, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности (22.6.2).

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения: -бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча;

передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; -ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; - ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; -бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; -прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; -прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; -упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке

гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения: -упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: -музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения: -педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу,

в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3- 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

7) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

- 8) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

- 9) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. *Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного

поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности (22.7.2).

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально- ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его

сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: - бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). -ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; -ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; -бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; -прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; -прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой,

прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. -упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

-упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

-упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине; -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: -музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения: -педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую,

передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

- 1) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами,

пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

- 2) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.
- 3) Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Цель: Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей; становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

1. Оздоровительные:

Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение функционирования всех органов и систем организма;

Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

Повышение работоспособности и закаливание.

2. Образовательные:

Формирование двигательных умений и навыков;

Развитие физических качеств;

Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные:

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- Связанной с выполнением упражнений;
- Направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- Способствующей правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- Связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

1. Дидактические:

- Систематичность и последовательность;
- Развивающее обучение;
- Доступность;
- Воспитывающее обучение;
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- Сознательность и активность ребенка;
- Наглядность.

2. Специальные:

- Непрерывность;
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- Цикличность.

3. Гигиенические:

- Сбалансированность нагрузок;

- Рациональность чередования деятельности и отдыха;
- Возрастная адекватность;
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- Осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1. Наглядные:

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. Словесные:

- Объяснения, пояснения, указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

3. Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников на 2024-2025 уч.гг.

Согласно ФГОС дошкольного образования (п.3.2.5) одним из условий, необходимым для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, является взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Мероприятия	Группы	Сроки
Консультации, открытые мероприятия для родителей Сменная информация на странице официального сайта Сменная информация в группах	Все группы	в течение учебного года
Выступления на родительских собраниях Консультация для родителей: «Почему же так важно наличие спортивной формы для занятий в физкультурном зале?»	Все группы	Сентябрь
Консультации родителям по физическому развитию детей (по необходимости)	Все группы	Октябрь
Консультация для родителей (на сайте ДОУ) «Двигательная активность на улице»	Все группы	Октябрь
«День открытых дверей».	Согласно планированию	Ноябрь
Консультация для родителей (на сайте ДОУ)	Все группы	Ноябрь

«Рекомендации для родителей по организации двигательной активности во время прогулки»		
Фотоотчеты о проведении Дней Здоровья	Все группы	Ноябрь
Совместные зимние физкультурные праздники детей и родителей	Старшие группы Подготовит. группы	Январь Февраль
Фотоотчет для родителей о проведении зимних физкультурных праздников	Средние группы Старшие группы Подготовит. группы	Январь Февраль
«День открытых дверей».	Согласно планированию	Апрель
Фотоотчеты о проведении Дней Здоровья	Все группы	Апрель
Консультации родителям по физическому развитию детей (по необходимости)	Все группы	Май

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.

С медицинской сестрой – создание оптимальных условий для роста и развития ребенка.
- Осуществление индивидуального подхода к ребенку с учетом состояния его здоровья и физического развития.

- Участие в проведении оздоровительных мероприятий, проведение санитарно-просветительской работы среди педагогов и родителей.

С воспитателями – способствовать обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры.

С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы Парциальные программы

- Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» для детей от 3 до 7 лет. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина.

Основной целью программы "Са-Фи-Дансе" является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предусматривается решение следующих основных задач для детей 3-7 лет.

1. Укрепление здоровья: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности и изящества танцевальных движений и танцев; развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

2.5. Рабочая программа воспитания

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

Направления воспитания	Ценности воспитания	Задачи
Физическое и оздоровительное	Жизнь и здоровье	• воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; • формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; • становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; • воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; • приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; • формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

III. Организационный раздел.

3.1 Структура реализации образовательной деятельности.

Совместная деятельность педагога с детьми.	Самостоятельная деятельность детей.	Виды деятельности, технологии.	Индивидуальный маршрут развития ребенка.
Формы НОД: Образовательные проекты. Праздники. Тематические досуги. Просмотр презентаций.	Создание условий для самостоятельной деятельности детей в группе: «физкультурные уголки»; во время прогулки на улице. Создание предметной среды, способствующей двигательной активности детей. Оказание недирективной помощи воспитанникам в процессе игровой и самостоятельной деятельности.	НОД; Физкультурные досуги; Физкультурные праздники; Дидактические игры по физическому развитию. Технологии: Здоровьесберегающие. Игровые. Проектной деятельности. Информационно-коммуникационные (презентации). Портфолио дошкольника (мониторинг развития).	Обеспечение комфортных условий: - для проявления индивидуальных способностей в двигательной деятельности; - индивидуальная работа с отстающими и одаренными детьми.

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (формы НОД, занятия)

Система НОД и количество часов по физическому развитию в ДОУ

Возрастные группы	Количество занятий (общее)	Количество занятий (в неделю)	Продолжительность занятия
II младшая группа (от 3 до 4 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	15 мин
средняя группа (от 4 до 5 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	20 мин.
старшая группа (от 5 до 6 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	25 мин.

подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	76 (в зале) 38 (на воздухе)	2 (в зале) 1 (на воздухе)	30 мин.
---	--------------------------------	------------------------------	---------

3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда спроектирована в соответствии с ФГОС ДО и программой, реализуемой ДОУ, возрастными и гендерными особенностями воспитанников, обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей, взрослых, содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Мультимедийное оборудование:

Музыкальный центр и фонотека CD (в соответствии с запросами программы).

Экран.

Флеш-накопители с записями музыки и презентациями

Наглядный материал:

Портреты спортсменов.

Сюжетные иллюстрации и картинки.

Картинки с изображением летних и зимних видов спорта.

Дидактические игры.

В группах:

Создание «физкультурных уголков»

Перечень спортивного оборудования физкультурного зала:

№	Наименование	Размеры, масса	Количество (шт.)
1	Мячи большие	диам. – 20-25см	15
	средние	диам. – 10-12 см	10
	малые	диам. – 6-8 см	20
2	Фитболы	диам. – 45-55см	15
2	Обруч малый		10
	Обруч средний		25
	Обруч большой		14
	Обруч плоский малый		10
	Обруч плоский средний		10
3	Доска гимнастическая		6
4	Доска ребристая	длина –150 см; ширина – 30 см	1
5	Кегли	-	30
6	Кольцеброс	-	2
7	Конструктор «ЛЕГО» мягкий		1
	Мат гимнастический		2
	Мешочек с грузом малый	100 г	20
10	Мишень подвесная		2
11	Мячи набивные	0,5 кг	10
12	Палка гимнастическая	длина – 78 см	20

13	Палка гимнастическая длинная	длина – 1,10 см	5
14	Скакалка длинная короткая	длина – 2,4 см длина – 1,8 см	1 20
15	Скамейка	200*24*3 см	1
16	Стенка гимнастическая	-	4
17	Стойка переносная		2
18	Флажки (4 цвета)	20*10 см	20
19	Шнур короткий Шнур длинный		4 3
20	Щит баскетбольный (навесной)	45*45 см	2
21	Ворота футбольные (сборные)		2
22	Нестандартное спортивное оборудование		

3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Инновационная общеобразовательная программа	Инновационная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «Мозаика – синтез» Москва, 2019 г.
Перечень пособий	1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет.сада / П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова. - 2 изд. - М.: Просвещение, 1990 - 175 с. 2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1981, - 96 с., ил. 3. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателя дет.сада/Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с. 4. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с. 5. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья. Программа эколога-оздоровительного воспитания дошкольников. - М.: Мозаика-Синтез, 2011, - 80 с. 6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 96 с. 7. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2008 – 96 с. 8. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Под ред. С.А.Козловой – М. Изд.центр «Академия», 2002 – 320 с. 9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009, 176 с. 10. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.

	11. Олимпийское образование дошкольников: Метод.пособие / Под ред. С.О.Филипповой, Т.В.Волосниковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2007.- 128с. 12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. 13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. 14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. 15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. 16. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А.Агапова, М.А.Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. 17. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Ж.Е.Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В.Загрядской. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012. – 608 с. 18. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006.-128 с. 19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Изд.центр «Академия», 2011-368с. 20. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «Детство-Пресс», М., ТЦ «Сфера» 2008. – 656 с. 21. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.- М.: Мозаика-Синтез,2019. – 80 с. 22. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб, : «Детство-Пресс», 2016.-352 с., ил. 23. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод.пособие.–М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,1999.-72с.
--	---

Приложение 1.

Комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы от 3 до 7 лет.

Комплексно-тематическим планированием для каждой возрастной группы от 3 до 7 лет

Задачи физического развития воспитанников четвёртого года жизни

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Становление ценностей здорового образа жизни. Учить 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. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.). Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растёт, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.). Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Физическая культура. Физкультурные занятия и упражнения.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры.

Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным

подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Комплексно-тематическое планирование во второй младшей группе

Продолжительность занятия в младшей группе 15 минут

Количество НОД в неделю (зал) 2 раза

СЕНТЯБРЬ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «Здравствуй детский сад»	Игровое занятие направленное на сплочение группы. Игрой, правила соблюдай! Для чего нужны правила?	«Слева друг и справа друг, встали все мы дружно в круг»; «Доброе утро!»; «Мы с друзьями»; «Волшебный зонтик»; «Мячик другу передай!»
2. «Дары Осени: овощи» 3. «Дары Осени: фрукты» 4. «Лесная кладовая: ягоды, грибы» 5. «Золотая Осень»	Расширять представления детей об осени, о том, что осенью собирают урожай овощей и фруктов. Выявить умения детей ходить и бегать небольшими группами за педагогом. Выявить умения детей ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Выявить умения детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за педагогом. Выявить умения детей подпрыгивать на двух ногах на месте. Воспитывать умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой.	Ходьба всей группой за педагогом; Бег всей группой за педагогом; Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами; Ходьба и бег в колонне по одному за педагогом. Пальчиковая гимнастика: «Это наши пальчики» ОРУ: Без предметов; С погремушками. ОВД: Прыжки на двух ногах на месте. Катание мячей друг другу (расстояние 1 м). «Доползи до погремушки». Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени под шнуром. П.И. «Пойдем в гости»; «По дорожке – не

	Учить детей подлезать под шнур. В игре у детей развивать умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Мониторинг развития детей. В игровой форме оценить выполнение каждым ребенком ходьбы с перешагиванием кубиков. В игровой форме оценить выполнение каждым ребенком прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	замочи ножки»; «Бегите ко мне»; «Догони мяч». «Найди свой домик»; «Догоните меня»; «Попрыгаем, как зайки»; «Пузырь»; «Мой веселый, звонкий мяч». МПИ: Ходьба стайкой за педагогом в обход зала; Ходьба колонной по одному за педагогом в обход зала, в руках у него мишка (мяч; флажок).
--	--	--

ОКТАБРЬ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «Перелетные птицы» 2. «Дикие животные (подготовка к зиме) 3. «Домашние животные и птицы» 4. «Мой дом: мебель»	Учить детей передавать игровые образы диких животных (заяц, лиса, медведь...). Расширять представления о диких животных (медведь, лиса, белка, еж и др.) Учить детей ходить и бегать по кругу. Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал педагога. Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить детей сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Учить детей при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. Учить детей подлезать под шнур.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал педагога. Пальчиковая гимнастика: «Пальчики», «Ветер и листочки» ОРУ: С кубиками; С мячом (d=20-25 см); Без предметов; Сидя на стульях. ОВД: Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). Прыжки: подпрыгивания на двух ногах на месте. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м. Катание мячей в прямом направлении. Ползание на четвереньках в прямом

		направлении. Подлезание под шнур (высота 50—40 см) на четвереньках. П.И. «Наседка и цыплята»; «Медведь в берлоге»; «Поезд»; «Бегите в свой домик»; «Мой веселый, звонкий мяч»; «Поймай комара»; «Бегите ко мне» МПИ: «Найди цыпленка». «Угадай, кто кричит»; «Кто спрятался в домик?»; «Найдем игрушку».
--	--	--

НОЯБРЬ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «Народные промыслы России» 2. «Я человек» 3. «Одежда. Обувь. Головные уборы» 4. «Мама - лучший друг»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию педагога, Упражнять в беге врассыпную. Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади. Учить мягко приземляться в прыжках. В прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. Упражнять детей в ловле мяча, брошенного педагогом, и бросать его обратно. Упражнять в ползании на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.	Построение в шеренгу. Построение в круг. Построение в виде буквы П. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу педагога. Бег врассыпную. ОРУ: С ленточками; С обручем; С погремушками (или пластм.шариками); С кубиками. Пальчиковая гимнастика: «Веселые ладошки» ОВД: Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (S=1,5-2 м) Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении.

		Ловить мяч от педагога и бросать его обратно ($S=0,5$ м). Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Подлезание под дугу ($h=50$ см) на четвереньках. П.И.: «Мыши в кладовой»; «Трамвай»; «По ровненькой дорожке»; «Найди свой домик»; «Наседка и цыплята»; «Догони мяч»; «Поймай комара»; «Бегите к флажку». МПИ: «Где спрятался мышонок?»; «Что пропало (мяч, скакалка, кубик, флажок).
5. «Уроки Мойдодыра»	Воспитывать у детей понимание важности для здоровья полезных привычек; закрепить культурно-гигиенические навыки.	В рамках Дня Здоровья: физкультурный досуг «Друзья чистоты или Мойдодыр в гостях у ребят»

ДЕКАБРЬ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «Зима» 2. «Зимние забавы» 3. «Новый год» 4. «В гости к Дедушке Морозу»	Расширять представления о зиме. Расширять представления о характерных особенностях зимней природы (холодно, идет снег; люди надевают зимнюю одежду). Привлекать к участию в зимних забавах. Обучать ходьбе и бегу врассыпную, используя всю площадь зала. Обучать ходьбе и бегу по кругу, не держась за руки. Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Обучать умению сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске. Упражнять в подлезании под дугу. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола.	Построение в шеренгу. Построение в круг. Построение врассыпную около предмета. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу. Пальчиковая гимнастика: «Зимняя прогулка». ОРУ: Без предметов; С кольцами; С мячам ($d=20-25$см); С кубиками; С пластм.шариками ($d=5$см). ОВД: Ходьба по доске (ширина 15 см), руки на поясе. Подлезание под 2—4 дуги ($h=50$ см) на четвереньках. Подлезание под шнур, не касаясь руками

	Обучать мягкому прыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прыжках и приземлении на полусогнутые ноги. Упражнять в прыжках на двух ногах. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, выдерживая направление.	пола (h=50 см). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Спрыгивание со скамейки (h=10 см) на резиновую дорожку. Катание мячей в прямом направлении. Катание мячей в ворота друг другу (S= м/у детьми 1,5—2 м). П.И.: «Наседка и цыплята»; «Поезд»; «Воробышки и кот»; «Дедушка Мороз!»; "Дед Мороз и зайчата"; «Снеговик»; «Зайчата и волк»; «Найди свой домик»; «Бегите ко мне»; «Бегите к флажкам»; МПИ: «Где спрятался мышонок?»; «Снежный ком»; «Не заморозь руки»
--	--	---

ЯНВАРЬ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «Волшебный мир сказок». 2. «Зимующие и кочующие птицы». 3. «Мой дом: посуда».	Знакомить детей с птицами. Дать первичные представления о поведении птиц зимой. Обучать детей построению и ходьбе парами. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога. Упражнять в беге врассыпную. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола.	Построение в шеренгу. Построение в круг. Ходьба в колонне по одному Ходьба парами. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика: «Зимняя прогулка». ОРУ: Без предметов; С ленточками (с платочком); С мячом (d=20-25см).

	Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Продолжать обучать спрыгиванию и мягкому приземлению на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета.	ОВД: Ходьба по доске, руки на поясе. Подлезание под шнур (h=40 см), не касаясь руками пола. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (S=1,5-2 м). Спрыгивание со скамейки (h=15 см). Прокатывание мяча вокруг колечка. Катание мячей друг другу через ворота (S м/у детьми 1,5-2 м). П.И.: «Раз, два, три – в ...превратись!»; «Кролики»; «Найди свой цвет (домик)»; «Лягушки»; «Трамвай»; «Наседка и цыплята»; «Добеги до флажка (кегли)»; «Поезд»; «Воробышки и кот»; «Догони мяч»; «Поймай снежинку»; «Снежинки». МПИ: «Какой спортивный атрибут забрал зайка?»; «Снежный ком».
--	---	--

ФЕВРАЛЬ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «Зимние виды спорта». 2. «Животные Севера». 3. «Наша армия» 4. «Масленица» 5. «Все работы хороши!»	Знакомить детей с зимними видами спорта. Воспитывать в детях патриотические чувства любви к Родине, гордости за ее достижения. Знакомить детей с профессиями. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением задания. Учить ходить переменными шагами, через шнуры. Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	Построение в шеренгу. Построение в круг. Построение в 3 колонны. Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика: «Гули, гули», «Пирожки» ОРУ: С погремушками (или с двумя пластм.шариками d=5см); С малыми обручами (или с пластм.кольцами d=15 см); С мячами (d=20-25 см); Без предметов;

	доске. Упражнять в подлезании под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в пролезании в обруч, не касаясь руками пола. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Упражнять в броске мяча через шнур.	ОВД: Ходьба, перешагивая через шнуры. Прыжки из обруча в обруч. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по доске. Прокатывание мячей в прямом направлении. Бросание мяча через шнур двумя руками. П.И.: «Мыши в кладовой»; «Птички в гнездышках»; «Самолетики гудят, самолетики летят»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите ко мне»; «Раз, два, три – в ...превратись!»; «Кролики»; «Найди свой цвет (домик)»; «Лягушки»; «Трамвай»; «Наседка и цыплята»; «Добеги до флажка (кегли)»; «Поезд»; «Воробышки и кот»; «Поймай снежинку»; «Снежинки». МПИ: «Угадай, кто кричит»; «Какой спортивный атрибут забрал зайка?»; «Снежный ком»; Ходьба в колонне по одному с флажками.
--	--	--

МАРТ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «Я и моя семья». 2. «Первые признаки весны» 3. «В мире театрального искусства / Цирк» 5. «Транспорт (ПДБ)».	Формировать уважение к родителям. Обогащать представления о своей семье. Знакомить детей с народными играми и забавами. Развивать коммуникативные качества. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить передавать образ в движении. Развивать у детей воображение, умение придумывать движения и действия, характерные для персонажей произведений. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Упражнять в ходьбе парами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную.	Построение в шеренгу. Построение врассыпную около предмета. Построение в 3 колонны около предмета. Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами. Ходьба в колонне по одному, после остановки ходьба в другую сторону. Бег в колонне по одному, после остановки бег в другую сторону. Бег врассыпную. Пальчиковая гимнастика: «Как на нашем, на лугу...» ОРУ: С кубиками; С султанчиками; С мячами (d=20-25 см); С флажками; Без предмета.

	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади. Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на гимнастическую стенку. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через барьеры (бруски), переменным шагом. Учить мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Познакомить детей с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги). Упражнять в прыжках в длину с места. Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в прокатывании мяча между предметами.	ОВД: Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба с перешагиванием (переменный шаг) через барьеры. Ходьба по скамейке. Ползание по скамейке (на ладонях и коленях). Влезание на гимнастическую стенку (2 рейки). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыжки в длину с места. Прокатывание мяча между предметами. Бросание мяча об пол двумя руками и его ловля. П.И.: «Помогаем маме»; «Поезд»; «Поймай комара»; «Маленькие шоферы» «Кролики»; «Мыши в кладовой»; «Птички в гнездышках»; «Кролики»; «Найди свой цвет (домик)»; «Лягушки»; «Наседка и цыплята»; «Воробышки и кот»; «Сбей кеглю» «Автомобиль»; «Прогулка на автомобиле»; «Воробей»; «Греет солнышко теплее»; «Птички летают»; «Воробушки и автомобиль». МПИ: «Найди собачку»; «Какой спортивный атрибут взял зайка»; «Светофор»
--	--	---

АПРЕЛЬ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «В здоровом теле – здоровый дух!». 2. «Космос». 3. «Весна. Перелетные птицы». 4. «Мир растений»	Учить детей самостоятельно менять движения. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить более точно выполнять движения, передающие характер изображаемых животных (образные движения). Упражнять в ходьбе в колонне по одному. Упражнять в беге в колонне по одному. Упражнять в ходьбе и в беге врассыпную. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения после остановки. Упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную	Построение в шеренгу. Построение в круг. Построение в 3 колонны около предмета. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (руки на поясе) — лошадки. Ходьба по кругу. Ходьба врассыпную. Бег по кругу. Бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения после остановки. Пальчиковая гимнастика: «Идет коза рогатая...»

	осанку. Учить сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Учить влезать на гимнастическую стенку. Упражнять в ползании по скамейке. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги в прыжках в длину с места. Упражнять в перепрыгивании через шнур. Упражнять в бросании мяча о пол и его ловле. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.	ОРУ: С колечком (d=12 см); С мячом (d=20-25 см); Без предмета; С кубиками. ОВД: Ползание по скамейке, опираясь на ладони и колени. Ходьба по доске, руки на поясе. Ходьба по скамейке. Влезание на гимнастическую стенку (2 рейки). Прыжки в длину с места. Перепрыгивание через шнуры (S м/у ними 30—40 см). Бросание мяча о пол двумя руками и его ловля. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. П.И.: «По ровненькой дорожке»; «Лягушки»; «Найди свой цвет (домик)»; «Мыши в кладовой»; «Наседка и цыплята»; «Кролики»; «Поймай комара»; «Воробышки и кот»; «Мы топаем ногами»; «Поезд»; МПИ: «Что взял зайка? (Какой предмет гигиены взял зайка)»; «Найди птичку»; «Где спрятался мышонок?»
--	---	--

МАЙ

Тема месяца	Цели и задачи НОД	Содержание, включая ПГ; ОРУ; ОВД; ПИ и МПИ
1. «День Победы». 2. «Безопасная природа». 3. «Скоро лето: животные, насекомые» 4. «Наш любимый город!»	Закрепление полученных знаний и умений. Уметь ориентироваться в пространстве. Выявить умение в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений. Выявить умение ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу педагога. Упражнять в ходьбе парами. Упражнять в беге врассыпную, используя все пространство зала. Выявить умение ходить и бегать врассыпную.	Построение в шеренгу. Построение в круг. Построение в 3 колонны около предмета. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры Ходьба парами. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры Пальчиковая гимнастика: Повторение

	Ознакомить с ходьбой по наклонной доске. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Выявить умение в равновесии при ходьбе и беге по ограниченной плоскости. Выявить умение в лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Упражнять в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги. Выявить умение приземляться на переднюю часть стопы в прыжках в длину с места. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и его ловле двумя руками. Упражнять в прыжках с продвижением вперед, с энергичным отталкиванием обеими ногами.	знакомых пальчиковых игр ОРУ: С погремушками; С мячом (d=20-25 см); Без предмета; С платочками. ОВД: Прыжки в длину с места. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке, опираясь на ладони и колени. Ходьба по доске, руки на поясе. Ходьба по наклонной доске. Влезание на гимнастическую стенку (2 рейки). П.И.: «Поезд»; «Воробышки и кот»; «Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Лягушки»; «Найди свой цвет (домик)»; «Мыши в кладовой»; «Наседка и цыплята»; «Поймай комара»; «Мы топаем ногами»; «Поезд». МПИ: «Светофор»; «Что взял зайка? (Какой предмет гигиены взял зайка)»; «Найди птичку»; «Где спрятался мышонок?»
--	--	---

Ожидаемый результат усвоения программы.

У детей сформирована потребность в двигательной активности: проявляют положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляют интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

К концу года дети должны уметь ходить прямо, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя заданное педагогом направление. Умеют бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога. Умеют ориентироваться в пространстве. Умеют действовать совместно, согласовывая свои действия с действиями других детей. Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняют равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Умеют энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед. Умеют принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места. Умеют ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом и обучены правильному хвату за рейку руками и постановке стопы. Умеют энергично

отталкивать мячи при катании, бросании. Умеют катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой.

Задачи физического развития воспитанников пятого года жизни

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Физическая культура Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу,

выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Комплексно-тематическое планирование в средней группе

Продолжительность занятия в средней группе 20 минут

Количество НОД в неделю (в зале) - 2

Задачи на Сентябрь

1. Образовательные:
 - 1.1. Учить сохранять устойчивое равновесие
 - 1.2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.
 - 1.3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
 - 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
 - 1.5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы.
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
3. Воспитывающие:
 - 3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Мониторинг детей

Неделя	Тема месяца	Цели и задачи НОД на сентябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Здравствуй детский сад»	Игровое занятие направленное на сплочение группы. Играй, правила соблюдай! Для чего нужны правила?	«Слева друг и справа друг, встали все мы дружно в круг» «Доброе утро!»; «Мы с друзьями»; «Ветерок»; «Волшебный зонтик»; «Мячик другу передай и здоровья пожелай!»				
2	«Дары Осени: овощи»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.	Построение в шеренгу, проверка равнения (по ориентиру). (По сигналу) Ходьба колонной по одному за ведущим в обход зала. (По сигналу) Бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями. 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте (с поворотом вправо и влево).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.
3	«Дары Осени: фрукты»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты»	«Передай яблочко»
4	«Лесна	Упражнять детей в ходьбе колонной по	Перестроение в круг.	С	1. Прокатывание мяча	«Огуре	«Найди

	я кладов ая: ягоды, грибы»	одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную	мячом.	друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	чик, огуречи к ... »	гриб»
5	«Золот ая Осень»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	С малыми обруча ми	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	«Где постучали?»

Задачи на Октябрь

1. Образовательные:
 - 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному
 - 1.2. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
 - 1.3. упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
 - 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.
 - 1.5. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать ловкость и глазомер
 - 2.2. Развивать точность направления движения.
3. Воспитывающие:
 - 3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на октябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Перелетные птицы»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	С косичкой (коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета	«Найди свой цвет!».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2	«Дикие животные, подготовка к зиме»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Без предметов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу	«У медведя во бору»	«Угадай, кто позвал»
3	«Домашние животные и	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски	С мячом	1. Подлезание под дугу (веревку) 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание	«Кот и мыши»	«Угадай, где спрятано»

	птицы»	под дугу.	Упражнения в ходьбе и беге. Построение в круг		мяча двумя руками.		
4	«Народные промыслы России»	Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; Упражнять в подлезании под веревку, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого положения.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Бег в рассыпную. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	С кеглей	Ходьба по доске, положенной на пол, с перешаг. ч/з кубики. Подлезание под шнур (h=50 см), не касаясь руками пола. Подлезание под шнур (h=40 см), с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх.	«Автомобили»	«Автомобили и поехали в гараж»

Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
- 1.2. Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
- 1.3. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- 1.4. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
- 1.5. Закреплять ползание на четвереньках, на животе

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, ловкость, выносливость
- 2.2. Развивать стремление заботиться о своем здоровье.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
- 3.2. Воспитывать у детей понимание важности для здоровья полезных привычек; закрепить культурно-гигиенические навыки.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на ноябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Россия – многона циона льная страна	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Построение около кубиков.	С кубико м	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	«Лови шки»	«Найди и промолчи».
2	«Я – челове к»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	Без предме тов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	«Само леты».	Ходьба в колонне по одному, вперед извено, победи в- шее в игре «Самолеты»
3	«Одеж да. Обувь. Головн ые уборы»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на	С мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному.

			обычную ходьбу, бег враспынную.		прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами		
4	«Мама – лучший друг»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	С флажка ми	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.
	«Уроки Мойдодыра»	Цель: закрепить культурно-гигиенические навыки у детей. формировать представления детей о зависимости здоровья от образа жизни.	Физкультурно-оздоровительный праздник в рамках Дня Здоровья (в соответствии со сценарием праздника)				

Задачи на Декабрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге
- 1.2. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия
- 1.3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу
- 1.5. Повторить ползание на четвереньках
- 1.6. Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке
- 1.7. Повторить упражнения на равновесие
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать выносливость
 - 2.2. Ловкость
 - 2.3. Координацию и глазомер
3. Воспитывающие:
 - 3.1. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на декабрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Зима»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по сигналу; перестроение в колонну	С платоч ком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	«Лиса и куры».	«Найдем цыпленка».
2	«Зимн ие забавы »	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному Построение в шеренгу.	С мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«Трамв ай»	«Найди, где спрятано»

3	«Новый год»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Без предмета	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Зайцы и волк»	«Где спрятался зайка?».
4	«Мастерская Деда Мороза»	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	С кубиками	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча.	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному

Задачи на Январь

1. Образовательные:

- 1.1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего
- 1.2. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.3. Повторить упражнения в прыжках
- 1.4. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками
- 1.5. Повторить ползание на четвереньках
- 1.6. Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол
- 1.7. Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

- 2.1.Развивать силу

2.2.Ловкость

2.3.Координацию и глазомер

3Воспитывающие:

3.2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на январь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Волшебный мир сказок»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не зевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	С кеглей	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики».	«Найдем кролика!».
2	«Зимующие и кочующие птицы»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего. Закреплять умение ходить и бегать враспынную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную с нахождением своего места в колонне.	С мячом.	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). 1*. Отбивание мяча одной рукой об пол и ловля его двумя руками.	«Найди себе пару».	«Найди птичку»

					2*. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги врозь – ноги вместе) 3*. Ходьба м/у кеглями, постав. в один ряд.		
3	«Блока дний Ленин рад»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не зевая их. Закреплять умение отбивать мяч об пол. Упражнять в ползании по гимн. скамейке на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.	С косичко й (ленточ кой)	1. Отбивание мяча одной рукой об пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях. 1*. Прокатывание обручей друг другу в двух шеренгах на S=3м 2*. Ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата), S=5м. 3*. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура (l=3м), перепрыгивая через него.	«Лошад ки»	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на Февраль

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде воспитателя, в врассыпную между предметами, с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.
- 1.2. Упражнять в равновесии
- 1.3. Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч
- 1.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками
- 1.5. закрепить навык ползания на четвереньках.

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на февраль	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Зимние виды спорта»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен. Закреплять умение правильно подлезать под шнур, сохранять равновесие в ходьбе по гимн. скамейке.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную. Перестроение в 3 колонны.	С обручем	1. Подлезание под шнур боком – не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен. 2*. Ходьба по скамейке, на середине присесть, встать, пройти дальше до конца скамейки и сойти не спрыгивая. 3*. Прыжки в высоту с места – «Достань до предмета»	«Зимние превращения (Фигурное катание; Лыжные гонки; Бег на коньках)	«Угадай зимний вид спорта по показу»
		Цель: повышение интереса к физической культуре и ЗОЖ. Задачи: Закреплять знания о видах спорта, входящих в зимние Олимпийские игры. Воспитывать у детей нравственные качества.	Зимний физкультурный праздник в соответствии со сценарием мероприятия.				
2	«Животные Севера»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение действовать по сигналу педагога. Обучать ходьбе по гимн. скамейке с поворотом на середине вокруг себя. Упражнять в	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию кеглями, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов	Без предмета	1. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине вокруг себя. 1*. Ходьба с перешагиванием через	«Белые медведи».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на

		перепрыгивании через косички.	ребенка); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. («Северный олень» / «Белые медведи») Построение в три колонны		мягкие палочки, приподнятые на h=20 см, руки на поясе. 2.Перепрыгивание через бруски.		каждый четвертый счет
3	«Наша Армия»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога, Закреплять умение в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога (Самолет//Корабль). Бег врассыпную.	С флажка ми	1.Перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей). 1*.Прыжки на двух ногах через 6-8 шнуров. 2.Прокатывание мячей между кеглями, с выпрямлением после каждого раза и поднятием мяча над головой . 2*.Прокатывание мячей между предметами друг другу S=2,5 м (способ - стоя на коленях).	«Самолеты»	«Самолеты на посадку (на аэродром)»
4	«Масленица»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную м/у предметами. Продолжать обучать ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога дети переходят на ходьбу на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	С мячом	1.Перебрасывание мяча друг другу с S=1,5м. 1*.Метание мешочков в вертикальную цель (d=50см), правой и левой рукой (способ - от плеча). 2.Ползание по гимн.скамейке на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата). 2*.Ползание по гимн.скамейке на ладонях и коленях.	«Карусель»	«Испеки блин»

5	«Все работы хороши!»	Закреплять умение ходить с изменением направления движения, упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в лазанье.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	На скамейке (на стульях)	1. Ходьба с перешаг. через мягкие палочки, приподнятые на h=20 см, руки на поясе. 2. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках (на ладонях и коленях), держась хватом рук с боков скамейки. 1*. Ходьба с перешаг. через мягкие палочки, приподнятые на h=20-25 см, руки в стороны.	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
---	----------------------	--	---	--------------------------	---	----------------	-----------------------------

Задачи на март

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, с выполнением заданий по команде воспитателя.
- 1.2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.
- 1.3. Упражнять в бросании мячей через сетку
- 1.4. Упражнять в прокатывании мячей друг другу;
- 1.5. Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать силу, выносливость, ловкость.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

Не	Тема	Цели и задачи НОД на март	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
----	------	---------------------------	-----------------------	-----	-----	----	-----

де ля	месяца						
1	«Я и моя семья»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; Учить ходьбе по наклонной доске. Упражнять в перепрыгивании через шнуры.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Без предме та	1 .Ходьба на носках м/у 4-5 кеглями, расставленными на S=0,5м одна от другой. 1*. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. 2. Перепрыгивание через шнуры. 2*. Прыжки на двух ногах через шнур, справа и слева от него, с продвижением вперед.	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».
2	«Первые признаки весны»	Закреплять умение ходить и бегать парами; ходить, высоко поднимая колени. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; Учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места, в бросании мешочков через сетку;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени. Ходьба в колонне парами. Бег в колонне парами.	С обруч ем.	1. Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мешочков через шнур. 2*. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.

					3*. Прокатывание мяча друг другу		
3	«В мире театрал ьного искусс тва (+ цирк)»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке. Упражнять детей в равновесии..	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, руки в стороны, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	С мячом.	1.Прокатывание мяча между кеглями. 2. Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2*. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	«Само леты».	«Найди птичку»
4	«Транс порт (ПДБ)»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и бегом врассыпную, с остановкой по сигналу педагога; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; закрепить умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.	Ходьба в колонне по одному между кубиками "змейкой". Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу. Бег в колонне по одному между кубиками	С флажка ми	1.Ходьба по доске, один конец которой укреплен к гимн. стенке, за нижнюю перекладину, руки в стороны. 1*. Ходьба по доске,	«Авто мобили»	«Светофор»

		Упражнять в лазании по гимнастической стенке	"змейкой". Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.		положенной на пол (на носках, руки на поясе) 2.Лазанье по гимн. стенке и передвижение по третьей рейке вправо (влево), затем спуск вниз. 3. Прыжки через 6-8 шнуров, положенных на пол в одну линию.		
--	--	--	--	--	--	--	--

Задачи на апрель

1. Образовательные:
 - 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу воспитателя.
 - 1.2. Повторить задания на равновесие.
 - 1.3. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
 - 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.
2. Развивающие:
 - 1.1. Развивать силу, быстроту.
 - 1.2. Развивать ловкость и глазомер
 - 1.3. Развивать координацию движений
3. Воспитывающие:
 - 3.1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
 - 3.2. Приучать помогать взрослым.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на апрель	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«В здоровом теле – здоровый дух!»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег в колонне по одному. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Без предмета	1.Ходьба по наклонной доске. 1*.Ходьба по гимнастической скамейке (боком), приставным шагом(руки на поясе), на середине перешаг. через кубик. 2.Прыжки на двух ногах через мягкие бруски.	«Пробегу тихо».	«Угадай, кто позвал».
2	«Космос»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	С кеглей.	1.Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 2*. Метание мячей в вертикальную цель 3. Отбивание мяча одной рукой.	«Космонавты, по ракетам!»	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3	«Весна. Перелетные птицы»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер; продолжать учить энергичному маху при метании мешочков на дальность, упражнять в ползании на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу с изменением направления по сигналу. По сигналу воспитателя: «Земля!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Ракета!» - переходят на бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Бег по кругу. Бег врассыпную с остановкой по сигналу.	С мячом	1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах (S= 3 м)	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

	«Мир растений»	Закреплять умение ходить и бегать парами; продолжать учить лазанью по гимн.стенке. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами в колонне. Ходьба врассыпную. Бег парами в колонне. Бег врассыпную.	С косичкой (или ленточкой)	1.Ходьба по доске, положенной на пол, с перешагиванием через кубики, поставленные на S = 2х шагов ребенка. 1*.Ходьба по гимн. скамейке (боком), приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть, встать и пройти дальше до конца, затем сойти. 2.Лазанье по гимн. стенке. 2*.Лазанье по гимн. стенке и передвижение по третьей рейке вправо (влево), затем спуск вниз.	«Совушка»	«Угадай по голосу»
--	----------------	--	---	----------------------------	--	-----------	--------------------

Задачи на май

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,
- 1.2. Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре
- 1.3. Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку
- 1.4. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.
- 1.5. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками
- 1.6. Упражнять в лазании на гимнастической стенке

2. Развивающие:

- 1.4. Развивать силу, быстроту.
- 1.5. Развивать ловкость и глазомер
- 1.6. Развивать координацию движений

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

Мониторинг.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на май	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«День Побед ы!»	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Без предме та	1. Ходьба по наклонной доске (шир.=15 см, h=35 см). 1*. Ходьба по гимн. скамейке (боком), приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше до конца скамейки. 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнур. 3*. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	«Цветн ые флажк и»	Ходьба в колонне по одному.
2	«Безоп асная природ а»	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубико м.	1. Прыжки в длину с места через шнур. 1*. Прыжки ч/з короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей	«Котят а и щенята »	«Какой спортивный атрибут взял зайка?»

					друг другу. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).		
3	«Скоро лето: животные, насекомые»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Упражнять в прыжках через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе ("Лошадки"). Бег врассыпную с остановкой по сигналу.	С гимн. палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимн. скамейке на животе 2*. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежи»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Зайцы и волк».	«Найдем зайца».
	«Наш любимый город!»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий; продолжать учить лазанью по гимн. стенке. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимн. скамейке на носках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (высоко поднимая колени, в полуприседе). Бег врассыпную с остановкой по сигналу.	С обручем	1. Лазанье по гимн. стенке без пропуска реек и с переходом с одного пролета на другой, спуск вниз. 2. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на поясе, на середине присесть, встать и пройти дальше до конца, затем сойти. 2*. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом (руки на поясе), на середине	«Поездка по городу (Автобус)».	«Кто самый внимательный»

					перешагнуть через кубик, пройти до конца, сойти.		
					3. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.		

Ожидаемый результат усвоения программы.

Ребенок принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой. Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Ориентируется в пространстве, находит правую и левую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Задачи физического развития воспитанников шестого года жизни

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Физическая культура Физкультурные занятия и упражнения.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 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. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Комплексно-тематическое планирование в старшей группе

Продолжительность занятия в старшей группе 25 минут

Количество НОД в неделю (в зале) - 2

Задачи на Сентябрь

1. Образовательные:
 2. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную и непрерывном беге до 1 мин.-1,5 мин
 3. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
 4. Упражнять в перебрасывании мяча.
 5. Упражнять в ходьбе с изменением темпа
 6. Учить пролазить через обруч
 7. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке

2. Развивающие

2.1. Развивать умение быстро реагировать на сигнал воспитателя.

3. Воспитывающие

3.1. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Мониторинг детей.

Неделя	Тема месяца	Цели и задачи НОД на сентябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Игра малой подвижности
1	«Здравствуй детский сад»	Игровое занятие направленное на сплочение группы. Играй, правила соблюдай! Для чего нужны правила?	«Слева друг и справа друг, встали все мы дружно в круг» «Давайте поздороваемся...(спинками, плечиками...); «Мышеловка»; «Сделай фигуру»; «Удочка»; «Мячик другу передай и здоровья пожелай!»				
2	«Дары Осени: овощи»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	Без предметов	1. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на s=двух шагов ребенка, руки на поясе. 1* Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (S=4 м). 2*Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (S=4 м) м/у предметами (s м/у предметами 40 см) «змейкой». 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (S м/у детьми=2,5 м), двумя	«Мышеловка» «Ловишки» «Пингвины»	«Вершки и корешки?» «У кого мяч?»

					руками снизу. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (S м/у детьми=2,5 м), двумя руками снизу, после удара мячом о пол.		
3	«Дары Осени: фрукт ы»	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1 мин. мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	С мячом (d= 6-8 см)	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («Достань до предмета») 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе в колонне по одному (до 1,5 мин).	«Сделай фигур у» «Мы, весел ые ребят а»	«Найди и промо лчи».
4	«Лесна я кладов ая: ягоды, грибы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	Без предме тов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колон не по одному.

5	«Золотая Осень»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную, перестроение в колонну по три	С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята» «Найди дерево по листку»	Ходьба в колонне по одному с вып.упр. по сигналу

Задачи на Октябрь

1. Образовательные:
 1. Учить детей перестроение в две колонны
 2. Учить ходьбе приставным шагом
 3. Учить повороты по сигналу воспитателя
 4. Упражнять в беге с перешагиванием через мягкие бруски
 5. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два
2. Развивающие:
 1. Развивать координацию движений и глазомер
 2. Гибкость

3. Воспитывающие:

1. Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
2. Приучать помогать взрослым

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на октябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Перелетные птицы»	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	Без предмета	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросок мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	«Летает не летает»
2	«Дикие животные, подготовка к	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по	С большим	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги) 3. Переползание через препятствия	«Не оставайся»	«У кого мяч?»

	зиме»	повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	одному;	им мячом	2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	на полу» «Ловишки	
3	«Домашние животные и птицы»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Гуси лебеди» «Удочка»	«Найди промолчи»
4	«Народные промыслы России»	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	С обручем	1. Пролезание в обруч боком; 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть ч/з кубик 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.	«Будь ловким» Ловишки перебежки	«Затейники»

Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:
 1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега разными способами
 2. Учить перекладывать малый мяч из одной руки в другую
 3. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
 4. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
 5. Упражнять в ползании по скамейке на животе

6. Повторить ведение мяча между предметами
7. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
8. Упражнять в подлезании под шнур боком
9. Повторить упражнения на равновесие
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений
 - 1.2. Гибкость
3. Воспитывающие:
 - 3.2. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
 - 3.3. Воспитывать уважительное отношение друг к другу
 - 3.4. Воспитывать у детей понимание важности для здоровья полезных привычек; закрепить культурно-гигиенические навыки.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на ноябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Россия – многона циона льная страна	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимн. скамейке; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию	С малым мячом	1. Равновесие-ходьба по гимн. скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной; 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями; 2* Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; 3* Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«По жарн ые на учен ии»	«Найд и и промо лчи» «Угада й по голосу »
2	«Я – челове к»	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег	с обруче	1. Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание на право, затем	«Не остав айся	«Найд и и промо

		и левой ногой попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	м	на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча об пол, продвигаясь вперед шагом.	на полу» «Ловишки».	лчи». «Затейники»
3	«Одежда. Обувь. Головные уборы»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами; повторить ведение мяча в ходьбе; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную	с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках	«Удочка» «Ловишки парами».	«Летает — не летает».
4	«Мама — лучший друг»	Продолжить отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие	«Ловишки - перебежки»	«У кого мяч?»
5	«Уроки Мойдыра»	Цель: закрепить культурно-гигиенические навыки у детей. формировать представления детей о зависимости здоровья от образа жизни.	Физкультурно-оздоровительный праздник в рамках Дня Здоровья (в соответствии со сценарием праздника)				

Задачи на Декабрь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
- 1.2. Закреплять навык прыжков : на двух ногах, с ноги на ногу.
- 1.3. Упражнять в метании: на дальность, в цель.
- 1.4. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
- 1.5. Учить лазанию по гимнастической лестнице
- 1.6. Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать выносливость
- 2.2. Глазомер,
- 2.3. Ловкость и координацию движений
- 2.4. Гибкость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
- 3.2. Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на декабрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Зима»	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между	С гимнастической палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы	«Кто скорее до флажка» «Моро	«Сделай фигуру».

		на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	предметами			3-Красный нос»	
2	«Зимние забавы»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег по кругу, в одну и другую сторону.	с флажками	1. Прыжки – подпрыгивание с ноги на ногу, с продвижением вперед. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание на четвереньках между кеглями.	«Не оставайся на полу» «Мороз-Красный нос»	«У кого мяч?». «Найди предмет».
3	«Новый год»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Без предмета	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие	«Охотники и зайцы»	«Летает — не летает».

4	«Мастерская Деда Мороза»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями	«Хитрая лиса». Мы, веселые ребята	«Сделай фигуру».
---	--------------------------	--	---	-----------	---	--	------------------

Задачи на Январь

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
- 1.2. Закреплять навык прыжков: с ноги на ногу, с места
- 1.3. Упражнять в ползании на четвереньках
- 1.4. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
- 1.5. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость
- 2.2. Глазомер,
- 2.3. Гибкость
- 2.4. Выносливость

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать любовь к спорту

№	Тема	Цели и задачи НОД на январь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
---	------	-----------------------------	-----------------------	-----	-----	----	-----

де ля	месяца						
1	«Волшебный мир сказок»	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке	С кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание «Сбей кеглю»	«Медведи и пчелы» «Ловишки парами»	«Найди и промолчи».
2	«Зимующие и кочующие птицы»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу. ..	С мячом	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 3* Перебрасывание мячей двумя руками снизу (S=3м)	«Совушка».	«Найдем птичку».
3	Блокадный Ленинг	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление	С веревкой,	1. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская	«По местам»	«Летает - не летает».

	рад»	пропуская реек. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед, и ведении мяча в прямом направлении.	движения (по сигналу педагога). Ходьба и бег чередуются.	стоя в кругу	реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе). (S=6 м) 4. Ведение мяча в прямом направлении.	«Само леты на аэродроме»	
--	------	---	--	--------------	--	-----------------------------------	--

Задачи на Февраль

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин. Упражнять детей в беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в медленном непрерывном беге.
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
- 1.3. Упражнять в перепрыгивании через бруски
- 1.4. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
- 1.5. Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

2. Развивающие:

- 1.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

3. Воспитывающие:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на февраль	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Спорт»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас»	«Охотники и зайцы» «Мороз-Красный нос»	«Покажи – угадай (зимний вид спорта)»
2	«Животные Севера»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	С гимнастической палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	«Не оставайся на полу»	«Раз, два, три – животное Севера замри!»

3	«Наша Армия»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под дугу, перешагивании через шнур	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур	«По местам» «Самолеты на аэродроме»	«Летает - не летает».
4	«Все работы хороши!»	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег за педагогом между предметами и с изменением направления движения до 1,5 минут. ходьба враспынную; построение в колонны.	Без предмета	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе	«Гуси-лебеди» «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя

Задачи на МАРТ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно
- 1.2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега
- 1.3. Перебрасывании мяча друг другу
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в цель,
- 1.5. В ползании между кеглями.
- 1.6. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.7. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
- 1.8. Упражнять детей в беге на скорость;
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать ловкость и глазомер.
 - 2.2. Развивать быстроту и выносливость
3. Воспитывающие:
 - 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на март	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Масле ница»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону по сигналу педагога; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	с малым мячом.	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после	«Горел ки» «Карус ель».	«Испеки блин»

					отскока от пола		
2	«Я и моя семья»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Без предмета	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями	«Пожарные на учении».	Передача мяча большого диаметра
3	«Первые признаки весны»	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 3* Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах	«Ловишки».	«Передача мяча в шеренге».
4	«В мире театрал	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении;	Без предмета	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под	«Не оставайся на	«Угадай по голосу».

	ьного искусства (+ цирк)»	горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал педагога		шнур 3. Ходьба на носках между набивными мячами 3* Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.	полу». Удочка	
5	«Транспорт (ПДБ)»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Муз.-ритм.комп. «Автобус»	С кольцами (от кольца броса)	Игровые задания: 1.Прокати мяч и сбей кеглю. 2.Пробеги – не задень 3. Подпрыгни, не задень.	«Быстрые машины»	«Светофор»

Задачи на АПРЕЛЬ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу педагога, в беге врассыпную, в непрерывном беге, в беге на скорость
- 1.2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- 1.3. Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками
- 1.4. Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом
2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. глазомер
3. Воспитывающие:
 - 3.1. Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на апрель	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«В здоров ом теле здоров ый дух!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Без предме та	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч на правой и левой ноге 2*Прыжки на двух ногах правым боком, затем левым боком. 3. Метание в вертикальную цель 3*Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	Ловиш ки- перебе жки	«Покажи и угадай» (легкая атлетика)
2	«Весна .	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с	Построение в шеренгу, проверка осанки и	с коротк	1. Прыжки через короткую скакалку на	«Пришл а	«Кто

	Перелетные птицы»	короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами .	ой скакалкой	месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч	красавица весна»«Медведи и пчелы»	спрятался?»
3	«Космос»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через барьерчики	с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по мату 3. Ходьба по гимнастической	«Полет ракеты»	«Планеты»
	«Мир растений»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами в чередовании	Без предмета	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом 1* Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом 2. Прыжки через короткую скакалку 2* Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева,	«Карусель». «Скокки на кочку»	«Угадай по голосу».

					продвигаясь вперед 3. Ходьба по канату боком приставным шагом 3*Ходьба с перешагиванием через набивные мячи		
--	--	--	--	--	--	--	--

Задачи на МАЙ

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону; одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.
- 1.2. Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
- 1.3. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча об пол одной рукой и ловле двумя;
- 1.4. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;
- 1.5. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе
- 1.6. Упражнять детей в беге на скорость;

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер.

2.2. Развивать быстроту и выносливость

3. Воспитывающие:

3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ
Мониторинг.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на май	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«День Побед ы!»	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени.	Без предмета	1 Равновесие – ходьба по гимн.скамейке с перешагиванием через набивные мячи 1*Ходьба по гимн.скамейке боком, приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2*Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Бросание мяча о стену с S=3м одной рукой, а ловля двумя руками. 3*Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах.	«Погра ничник и и наруш ители»	«Что изменилось ?»

2	«Безопасная природа»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную,	с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 2*Бросок мяча в кольцо 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 3*Подлезание под дугу (обруч)	«Не оставайся на полу» «Совушка».	«Найди и промолчи».
3	«Скоролето: животные, насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 1* Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым боком) 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3*Ходьба по	«Паучок и мухи» «Удочка» «Карасик и щука»	«Змея»

					гимн. скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.		
	«Наш любимый город!»	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	с кольцо м	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2* Ходьба с перешагиванием через набивные мячи боком, поднимая высоко колени. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями 3* Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	«Не оставайся на полу». «Фигура замри»	«Найди и промолчи»

Ожидаемый результат усвоения программы.

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Задачи физического развития воспитанников седьмого года жизни

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Становление ценностей здорового образа жизни.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

Физическая культура Физкультурные занятия и упражнения.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо

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

Комплексно-тематическое планирование в старшей группе

Продолжительность занятия в старшей группе 30 минут

Количество НОД в неделю (в зале) - 2

Задачи на Сентябрь

4. Образовательные:

- 4.1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу.
- 4.2. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- 4.3. Повторить прыжки на двух ногах через шнуры.
- 4.4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

5. Развивать точность, координацию движений.

6. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Мониторинг детей.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на сентябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Здравст вуй детский сад»	Игровое занятие направленное на сплочение группы. Играй, правила соблюдай! Для чего нужны правила?	«Слева друг и справа друг, встали все мы дружно в круг» «Давайте поздороваемся...(спинками, плечиками...); «Мышеловка»; «Раз, два, три – в ...превратись! («Сделай фигуру»); «Удочка»; «Мячик другу передай и здоровья пожелай!»				
2	«Дары Осени: овощи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную;	Без пред	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;	«М ыше ловк	«Вер шки и

	»	правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	бег с нахождением своего места в колонне	метод в	2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 1* Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая ч/з кубики на третий приставной шаг. Руки на поясе; 2* Прыжки на двух ногах через шнуры; 3* Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу.	а) «Ловишки»	корешки? » «У кого мяч? »
3	«Дары Осени: фрукты»	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	С флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,	«Следы фигур» «Мы, веселые ребята»	«Найди и промолчи».

4	«Лесная кладовая: ягоды, грибы»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение: ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	«Удочка»; «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.
5	«Золотая осень»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	«Мы, веселые ребята»; «Найди дерево по листку»	Ходьба в колонне по одному с вып. упр. по сигналу

Задачи на Октябрь

1.Образовательные:

- 1.1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу
- 1.4. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки
- 1.5. Повторить упражнения в ведении мяча
- 1.6. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
- 1.7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость в упражнении с мячом

2.2. Развивать координацию движений

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать в детях потребность в подвижных играх.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на октябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Перелетные птицы»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; на середине присесть, руки в стороны, пройти дальше, не спрыгивая. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц (ласточки, стрижи, жаворонки, грачи ...»	«Летает не летает» «Эхо»
2	«Дикие животные, подготовка к зиме»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу». «Совушка»	«У кого мяч?»
3	«Дома	Упражнять детей в ходьбе с высоким	Ходьба в колонне по	на	1. Ведение мяча по		«Найди

	шие животн ые и птицы»	подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы.	гимнас тическ их скамей ках	прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	«Удочк а». «Не попади сь»	промолчи»
4	«Народ ные промы слы России »	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Лови шки с ленточ ками».	«Затейники »

Задачи на Ноябрь

1. Образовательные:

- 1.1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату
- 1.2. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур
- 1.3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения
- 1.4. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.5. Бросании мяча друг другу;
- 1.6. Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
- 1.7. Повторить ведение мяча с продвижением вперед;
- 1.8. Упражнять в лазанье под дугу.
- 1.9. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

- 2.0. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазании по гимнастической стенке
- 2.1. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
- 2.2. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
2. Развивающие:
- 2.1. Развивать координацию движений, ловкость, смелость.
- 2.2. Развивать стремление заботиться о своем здоровье. Развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.
3. Воспитательные:
- 3.1. Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.
- 3.2. Воспитывать у детей понимание важности для здоровья полезных привычек; закрепить культурно-гигиенические навыки.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на ноябрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Россия – многона циона льная страна	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.	без предме тов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	«Пож арные на учени и»	«Найди и промолчи» «Угадай по голосу»
2	«Я – челове к»	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу	с коротк ой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической	«Не остава йся на полу»	«Найди и промолчи». «Затейники

		по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	скакалкой	скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	«Ловишки».	»
3	«Обувь . Головные уборы»	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	«Удочка» «Ловишки парами».	«Летает — не летает».
4	«Мама — лучший друг»	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево).	без предметов	1.Лазанье на гимнаст.стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Ловишки-перебежки»	«У кого мяч?»
5	«Уроки Мойдыра»	Цель: закрепить культурно-гигиенические навыки у детей. формировать представления детей о зависимости здоровья от образа жизни.	Физкультурно-оздоровительный праздник в рамках Дня Здоровья (в соответствии со сценарием праздника)				

Задачи на декабрь

1.Образовательные:

1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.

1.2. Упражнять детей в продолжительном беге

1.3. Упражнять на правой и левой ноге

1.4. Упражнять в ползании на животе

1.5. Упражнять в подбрасывании малого мяча

2. Развивающие:

2.1. Ловкость и глазомер

2.2. Силу

2.3. Выносливость

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу,

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на декабрь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Зима»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом,	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Кто скорее до флажка» «Мороз-Красный нос»	«Сделай фигуру».
2	«Зимние забавы»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал	С гимнастическ	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно,	«Не оставайся на	«У кого мяч?». «Найди

	»	попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ой палкой	продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях.	полу» «Мороз-Красный нос	предмет».
3	«Новый год»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие	«Охотники и зайцы»	«Летает — не летает».
4	«Мастерская Деда Мороза»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Без предмета	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Хитрая лиса». Мы, веселые ребята	«Сделай фигуру».

Задачи на Январь

1.Образовательные:

1.1. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;

- 1.2. Упражнять в прыжках в длину с места;
- 1.3. Упражнять в ползании по скамейке.
- 1.7. Упражнять в равновесии.
- 2. Развивающие:
 - 2.1. Развивать ловкость
 - 2.2. Силу
 - 2.3. Выносливость
- 3. Воспитательные:
 - 3.1. Воспитывать потребность к занятиям физической культурой.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на январь	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Волшебный мир сказок»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	С гимн.п алкой	1.Прыжки в длину с места 2. Равновесие 3.Отбивание мяча одной рукой по ходу движения.	«Медведи и пчелы «Ловишки парами»	«Найди и промолчи».
2	«Зимующие и кочующие птицы»	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	С кубиком	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки в длину с места	«Кочующие птицы (снегирь, синица, свиписель...»	«Найдем птичку»

3	Блокад ный Ленин град»	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур. Упражнять влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед, и ведении мяча в прямом направлении.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу педагога). Ходьба и бег чередуются.	С веревк ой, стоя в кругу	1. Влезание на гимнастическую стенку любым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе). (S=6 м) 4. Ведение мяча в прямом направлении.	«По местам » «Само леты на аэродр оме»	«Самый внимательн ый»
---	---------------------------------	---	---	---------------------------------------	---	---	-----------------------------

Задачи на Февраль

1. Образовательные:

- 1.1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание
- 1.2. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге
- 1.3. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча
- 1.4. Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу
- 3.2. Воспитывать интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира.
- 3.3. Воспитывать нравственные качества.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на февраль	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Зимние виды спорта»	Цель: повышение интереса к физической культуре и ЗОЖ. Задачи: Закреплять знания детей о символах и традициях Олимпийских игр. Закреплять знания о видах спорта, входящих в зимние Олимпийские игры. Воспитывать у детей нравственно-волевые качества.	Зимний физкультурный праздник в соответствии со сценарием мероприятия.				
2	«Животные Севера»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».	С гимн. палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу	«Не оставайся на полу»	«Раз, два, три – животное Севера замри!»
3	«Наша Армия»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении.	С флажка ми	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.«Попади в круг»	«По местам» «Самолеты на аэродроме»	«Летает - не летает».
4	«Масленица»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с	с мячом (больш	1.Ползание на четвереньках между предметами	«Горел	«Испеки блин»

		прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»	нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	ой диамет р)	2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч	ки» «Карусель».	
5	«Все работы хороши!»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную	с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом	«Жмурки» «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу педагога

Задачи на Март

1.Образовательные:

- 1.1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врассыпную;
- 1.2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;
- 1.3. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
- 1.4. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
- 1.5. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- 1.6. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку

2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на март	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«Я и моя семья»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	с флажк ами	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур	«Пожар ные на учении «Мы веселые ребята	Передача мяча большого диаметра
2	«Перв ые призна ки весны»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную.	с гимн.па лкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие	«Лови шки».	«Передача мяча в шеренге».
3	«В мире театрал ьного	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой	Без предме та	1.Лазанье на гимнастическую стенку	«Не остава йся на полу».	«Угадай по голосу».

	искусства (+ цирк)	и прыжки.	по сигналу педагога.		2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге.	Удочка	
4	«Транспорт (ПДБ)»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Муз.-ритм.комп. «Автобус»	С кольца ми (от кольца броса)	Игровые задания: 1.Прокати мяч и сбей кеглю. 2.Пробеги – не задень 3. Подпрыгни, не задень.	«Автомобили»	«Светофор»

Задачи на Апрель

1.Образовательные:

- 1.1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, Повторить бег на скорость
- 1.2. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- 1.3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
- 1.4. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
- 1.5. Упражнять в метании мешочков на дальность
- 1.6. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
- 1.7. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

- 2.1. Ловкость, быстроту, силу.
- 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- 2.3. Развивать глазомер

3. Воспитательные:

- 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на апрель	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«В здорово м теле – здоровы й дух!»	Цель: закрепить представления у детей о зависимости здоровья от образа жизни.	Физкультурно-оздоровительный праздник в рамках Дня Здоровья (в соответствии со сценарием мероприятия)				
		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба/бег враспынную. Игровое задание «Быстро в шеренгу»	с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах.	Ловиш ки- перебе жки	«Покажи и угадай» (легкая атлетика)
2	«Весна . Перелетные птицы»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал».	с обруче м.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках	«Пришла красавица весна»	«Кто спрятался?»

3	«Космос»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах	«Поракетам»	«Планеты»
	«Мир растений»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам»	С гимнастикой	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	«Скочки на кочку»	«Угадай по голосу».

Задачи на МАЙ

1.Образовательные:

- 1.1. Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу
- 1.2. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;
- 1.3. Упражнять в бросании малого мяча о стенку
- 1.4. Упражнять детей в продолжительном беге,
- 1.5. Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- 1.6. Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
- 1.7. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;
- 1.8. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

2. Развивающие:

- 2.1. Развивать выносливость
 - 2.2. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
 - 2.3. Развивать глазомер
 - 2.4. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении
 - 3. Воспитательные:
 - 3.1. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ
- Мониторинг

Не де ля	Тема месяца	Цели и задачи НОД на май	Ходьба/Бег/Построения	ОРУ	ОВД	ПИ	МПИ
1	«День Побед ы!»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	с обруче м	1. Равновесие 2.Прыжки с ноги на ногу 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 2* «Прыжки через короткую скакалку» 3*«Брось — поймай».	«Пограничник и и нарушители»	«Что изменилось?»
2	«Безопасная природа»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба	с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком	«Не оставайся на полу» «Совушка».	«Найди и промолчи».

			мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.		2* «Пас друг другу		
3	«Скоро лето: животные, насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Паучки и мухи» «Удочка» «Карасики и щука»	«Змея»
	«Наш любимый город!»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	С гимнастической палкой	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Фигура замри»	«Экскурсия»

Ожидаемый результат усвоения программы.

Выполняет правильно все виды основных движений. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами. Может перебрасывать набивные мячи (0,5 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в колонны по 3, по 4, в 2-3 круга по ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта.