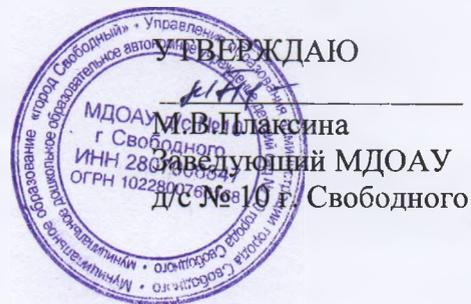


ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
28.08. 2020

Протокол № 1



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 10 ГОРОДА СВОБОДНОГО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Инструктор по ФК: Колесникова Наталья Викторовна

Свободный  
2020

## Содержание

Аннотация к рабочей программе инструктора по ФК	3
<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	4-6
1.2 Цели и задачи реализации программы.....	6-7
1.3 Принципы и подходы к реализации программы.....	7-10
1.4 Возрастные особенности развития детей старшей группы.....	10-14
Планируемые результаты.....	15-21
1.5 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	22
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1 Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие».....	22-35
2.2 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	35-36
2.3 Комплексно-тематическое планирование.....	37-53
2.4 Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	54-55
<b>3. Организационный раздел</b>	35
3.1 Режим двигательной активности.....	56
3.2 Расписание физкультурных занятий .....	57
3.3 Условия реализации программы.....	58
3.4 Методическое обеспечение.....	59

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ инструктора по физической культуре

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Уставом и нормативными документами МДОАУ д/с № 10 г. Свободного;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

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

**Цель** образовательной области «Физическое развитие» у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

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

# 1. Целевой раздел

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана инструктором по физической культуре - муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения детского сада № 10 г. Свободного (далее - ДОУ).

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»(Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИИ» 2.4.3049-13);
- с учетом основной общеобразовательной программы МДОАУ д/с № 10 г. Свободного;
- с учетом Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и

взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

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

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

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

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

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

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

## 1.2. Цели и задачи реализации программы

### Цели:

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

### Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

### Образовательные задачи:

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

### Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

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

#### **Возрастной подход**

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

#### **Личностный подход**

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

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

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

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

- **Наглядные методы**, к которым относятся:
  - имитация (подражание);
  - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
  - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
  - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
- **Словесные методы**, к ним относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
- **Практические методы** можно отнести к выполнению движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с

изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

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

- Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

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

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

#### **1.4. Возрастные особенности развития детей средней группы (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-100,3 см, 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, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), 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.

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

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

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

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

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

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

### **Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 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 воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

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

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-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 см<sup>3</sup>, 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 дц<sup>3</sup> 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.

**Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)**

	<b>Четвертый год жизни</b>	<b>Пятый год жизни</b>	<b>Шестой год жизни</b>	<b>Седьмой год жизни</b>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом,</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

		<p>исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ле- дяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими</p>		
--	--	---	--	--

		свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.		
<i>Что осваивают дети</i>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> </ul>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;</p> <p>одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге - активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках - энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании - исходное положение, замах; в лазании - чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах - скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав-</li> </ul>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге - работу рук; в прыжках - плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>-сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;</li> <li>- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</li> <li>- бегать, не опуская головы;</li> <li>- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;</li> <li>- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;</li> <li>отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;</li> <li>- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;</li> <li>- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);</li> <li>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</li> </ul>	<p>следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> </ul>	<p>новесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;</li> <li>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</li> <li>- передвигаться на лыжах переменным шагом;</li> <li>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</li> </ul>	<p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>-сохранять скорость и заданный темп бега;</li> <li>ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</li> <li>- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;</li> <li>- подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- энергично подтягиваться на скамейке различными способами.</li> <li>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</li> <li>- организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</li> <li>- выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</li> </ul>
Планируемые	Физически развитый,	- Ребенок гармонично	- Ребенок гармонично физически	- Ребенок гармонично

<p><i>результаты освоения программы</i></p>	<p>овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> </ul>	<p>развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</li> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</li> <li>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную</li> </ul>	<p>физически развивается, его двигательный опыт богат.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</li> <li>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому</li> </ul>
---	--	---	--	--

		<p>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>отзывчивость.</p>	<p>совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	---	----------------------	---

## **1.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений** (часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений)

### **Система мониторинга**

#### **достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Мониторинг проводится 1 раз в год (в мае) группой специалистов (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель). В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующий или заместитель заведующего по ВМР.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Система мониторинга ДООУ включает в себя два компонента:

- **мониторинг образовательного процесса** (мониторинг освоения образовательных областей программы);
- **мониторинг детского развития.**

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

#### **Мониторинг образовательного процесса**

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие»**

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

#### **Задачи:**

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

- здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

***Традиционные:***

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

***Нетрадиционные:***

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

***Средний возраст от 4 до 5 лет***

**Задачи педагога:**

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**Содержание физических упражнений**

**Построение** в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте ( $30 \times 3 = 90$ ).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег ( $5 \times 3 = 15$ ).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

**Бросание и ловля метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Катание на санках лыжах и пр.;** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

### *Шестой год жизни*

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них — возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. Двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач:**

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

### *Содержание физических упражнений*

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

**Положения и движения рук.** Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

**Положения и движения туловища.** Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ( $40 \times 3 = 120$ ). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (23 раза), челночный бег  $3 \times 10$  м в медленном темпе (1,52 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька,

бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений междупред метами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### *Седьмой год жизни*

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

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

### *Основные движения*

**Упражнения в ходьбе.** Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами,

в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

**Упражнения в беге.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

**Упражнения в бросании ловле метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

**Упражнения в ползании лазании.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках;

присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Упражнения в построении и перестроении.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

#### **Положения и движения рук, ног, туловища**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх - в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, поднимая руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

### **Образовательная деятельность**

**в соответствии с направлением развития ребенка «Физическое развитие»**

<b>Четвертый год жизни</b>	<b>Пятый год жизни</b>	<b>Шестой год жизни</b>	<b>Седьмой год жизни</b>
1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать

<p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; <b>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</b></p> <p>- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
---	--	--	---

### Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<p>1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические</p>	4-5 лет	<p>ООД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые</li> <li>- тематические</li> <li>- классические</li> <li>- тренирующее</li> </ul>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа педагога Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>

<p>упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>В НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-тематические комплексы</li> <li>-сюжетные</li> <li>-классические</li> <li>-с предметами</li> <li>-подражательный комплекс</li> <li>Физ.минутки</li> <li>Динамические паузы</li> </ul> <p>Обучающие игры по инициативе педагога (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-тематическая</li> <li>-полоса препятствий</li> <li>Подражательные движения</li> <li><b>Прогулка</b></li> <li>Подвижная игра большой и малой подвижности</li> <li>Игровые упражнения</li> <li>Проблемная ситуация</li> <li>Индивидуальная работа</li> <li>Занятия по физическому воспитанию на улице</li> <li>Подражательные движения</li> <li><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></li> <li>Гимнастика после дневного сна:</li> <li>- коррекционная</li> <li>-оздоровительная</li> <li>-сюжетно-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> <li>Физкультурные упражнения</li> <li>Коррекционные упражнения</li> <li>Индивидуальная работа</li> <li>Подражательные движения</li> <li>Физкультурный досуг</li> <li>Физкультурные праздники</li> <li>День здоровья</li> <li>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</li> </ul>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p>1.Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>5-7 лет, старшие и подгот. к школе группы</p>	<p>ООД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые</li> <li>- тематические</li> <li>-классические</li> <li>-тренирующее</li> <li>-по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</li> </ul> <p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сюжетный комплекс</li> </ul>	<p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая</li> <li>-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> <li>-музыкально-ритмическая</li> <li>-аэробика (подгот. гр.)</li> </ul> <p>Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>Подражательные движения</p>

<p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>-подражательный комплекс</p> <p>- комплекс с предметами</p> <p>Физ.минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Занятие-поход (подгот. гр.)</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <p>-оздоровительная</p> <p>-коррекционная</p> <p>-полоса препятствий</p> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Неделя здоровья</p> <p>День здоровья</p> <p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг.</p>	<p>Дидактические, сюжетно-ролевые игры</p>
--	---	---	--

### Физическое развитие

Физическое развитие	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Накопление и обобщение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
4-5 лет			
Задачи	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	<p>Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации.</p>	<p>Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <p>-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</p> <p>-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</p> <p>-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>-умению ориентироваться в пространстве;</p>	<p>Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях</p>

		-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.	
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
ООД	-Физкультминутки в процессе других видов ООД - Игровые упражнения - Хороводные игры - Пальчиковые игры - Спортивные упражнения - Подвижные и спортивные игры		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	-Подвижные и спортивные игры -Утренние и корригирующие гимнастики -Игровые упражнения -Динамические паузы - Спортивные упражнения -Физкультурные праздники и развлечения -Дни здоровья		
Самостоятельная деятельность детей	-Подвижные, хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Спортивные упражнения		
5-6 лет			
Задачи	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		
	- Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.	-Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. -Закреплять навыки основных движений в подвижных играх, упражнениях и эстафетах. -Приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. -Следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.	- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. -Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. -Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. -Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. -Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
6-7 лет			
Задачи	Содействовать гармоничному физическому развитию детей		

	-Продолжать развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, ловкость движений.	-Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. -Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. -Закреплять двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.	-Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование). -Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
Виды деятельности	Формы организации деятельности		
ООД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физкультминутки в процессе других видов ООД</li> <li>-Игровые упражнения</li> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры</li> <li>-Ходьба на лыжах</li> <li>-Эстафеты</li> <li>-Соревнования</li> <li>-Дополнительное образование</li> </ul>		
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Утренние и корригирующие гимнастики</li> <li>-Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Игровые упражнения</li> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис)</li> <li>-Катание на санках</li> <li>-Ходьба на лыжах</li> <li>-Эстафеты</li> <li>-Длительные прогулки, походы: в парк, в лес, к озеру, реке</li> <li>-Динамические паузы</li> </ul>		
Самостоятельная деятельность детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Хороводные, пальчиковые игры</li> <li>-Игровые упражнения</li> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).</li> </ul>		
Взаимодействие с семьями детей по реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>- Информационные корзины</li> <li>-Фотовыставки.</li> <li>-Тематические консультации, практикумы</li> <li>-Легкоатлетические пробеги</li> <li>-Пешие прогулки, экскурсии, мицитуризм</li> </ul>		

### **Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья**

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность

детей) форм деятельности ребенка Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности.

#### **Формы организации ООД:**

- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные

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

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

С физкультурными занятиями сочетается ООД наиболее высокой работоспособности и проводится в первую половину дня. В соответствии с Законом «Об образовании в РФ» для воспитанников ДОУ предлагаются дополнительные образовательные услуги, которые организуются в вечернее время 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 мин.

## **2.2. Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Физическое развитие реализуется в работе с детьми с двух лет через адаптированное внедрение в образовательный процесс парциальной программы В. Алямовской «Здоровье». Деятельность ведется по четырем направлениям:

- Обеспечение психологического благополучия.
- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Духовное здоровье.
- Нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

## Система физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1. Организация жизни детей, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года
2. Физкультурные НОД (1 занятие на свежем воздухе)	3 раза в неделю	воспитатель	в течение года
3. Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели, контроль медсестры	в течение года
4. Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно	воспитатель	в течение года
5. Музыкально-ритмические НОД	2 раза в неделю	музыкальный руководитель, воспитатель	в течение года
6. Спортивный досуг	1 раз в месяц	воспитатель	в течение года
7. Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатель, учитель - логопед	в течение года
8. Дыхательная гимнастика в игровой форме	во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	воспитатель, контроль медсестры	в течение года
9. Профилактика гриппа (оксолиновая мазь)	ежедневно	медсестра, воспитатель	ноябрь - декабрь
10. Чесочно-луковые закуски	перед обедом	медсестра	ноябрь - декабрь март -апрель
11. Ароматизация помещения (чесночные букетики)	в течение дня ежедневно	младшие воспитатель, контроль медсестры	октябрь – март- апрель
12. Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатель	в течение дня
13. Прогулки на воздухе	ежедневно	воспитатель	в течение года
14. Игры с водой	во время прогулки, во время занятий	воспитатель	июнь -август
15. Витаминотерапия: витаминизация третьих блюд.	ежедневно	медсестра	в течение года
16. Корректирующая гимнастика (профилактика)	во время утренней гимнастики, физкультурных занятий	воспитатель, контроль медсестры	в течение года
17. Оздоровительная группа	2 раза в неделю	воспитатель	в течение года

### 2.3. Комплексно- тематическое планирование

1. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.

При организации образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели

#### Перспективный план Средняя группа

Сентябрь								
№	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	* Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижная игра
1	Без предметов	Построение в колонну по одному	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно)		Метание предметов на дальность.	«У медведя во бору»
2	С флажками	Перестроение колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба по линии.	Прыжки на месте на двух ногах		Прокатывание обручей друг другу	«Птички и кошка»
3	С мячом	Построение в шеренгу	Ходьба на пятках. Бег в разных направлениях	Ходьба по бревну	Прыжки в длину с места	Перелезание через бревно	Ловля мяча, брошенного воспитателем	«Самолёты»
4	С ленточкой	Перестроение колонну по одному	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое	Ходьба по ребристой доске	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно)		Метание предметов на дальность.	«Кто ушёл?»
Октябрь								

1	Без предметов	Построение, размыкание и смыкание	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин.	Ходьба между линиями. (расстояние 10-15 см)	Прыжки в длину с места	Пролезание в обруч	Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м)	«Цветные автомобили»
2	С кеглей	Построение в колонну по два.	Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое.		Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Прокатывание обручей друг другу.	«Подбрось – поймай»
3	С кубиком	Построение в круг	Ходьба вдоль границ зала. Бег в разных направлениях	Ходьба по верёвке	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно)		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками	«Солнышко и дождик»
4	Без предметов	Построение в колонну по два	Ходьба на пятках. Бег в колонне по два	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см)	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м)	«У медведя во бору»

### Ноябрь

1	С мячом	Равнение ориентирам по	Обычная ходьба. Бег змейкой	Ходьба по верёвке	Прыжки в длину с места	Ползание по горизонтальной и наклонной доске	Ловля мяча (расстояние 1,5м)	«Ловишки»
2	С флажками	Перестроение колонну по два в	Ходьба на пятках. Бег на носочках	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см)	Прыжки с поворотом кругом	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд)	«Зайцы и волк»
3	С платочком	Размыкание и смыкание	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое	Ходьба с мешочком на голове	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно)	Ползание между предметами.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками	«Бездомный заяц»
4	Без предметов	Построение в круг	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое	Ходьба по линии	Прыжки с поворотом кругом	Ползание по горизонтальной и наклонной доске	Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Найди себе пару»

### Декабрь

1	С ленточкой	Равнение по	Ходьба с	Ходьба с мешочком	Прыжки	Ползание между	Перебрасывание мяча через	«Кто ушёл?»
---	-------------	-------------	----------	-------------------	--------	----------------	---------------------------	-------------

		ориентирам	выполнением заданий. Бег с одного края площадки на другой.	на голове	поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см).	предметами	препятствия (с расстояния 2м)	
2	С обручем	Построение в шеренгу	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего		Прыжки с поворотом кругом	Ползание по горизонтальной и наклонной доске	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Лошадки»
3	Без предметов	Размыкание и смыкание	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см)	Прыжки через 2-3 предмета, поочерёдно через каждый	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		«У медведя во бору»
4	С обручем	Построение в колонну по одному	Ходьба с приседанием. Бег со сменой ведущего	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой	Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см)		Ловля мяча (на расстоянии 1,5м)	«Зайка серый умывается»

### Январь

1	С мячом	Равнение ориентирам по	Ходьба с выполнением заданий. Бег змейкой	Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки через 2-3 предмета, поочерёдно через каждый.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	«Зайцы и волк».
2	С флажками	Построение в колонну по три	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью		Прыжки (с высоты 20-25см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Лошадки».
3	Без предметов	Построение в шеренгу	Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего		Прыжки с продвижением вперёд (расстояние 2-3м).	Ползание змейкой.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Бездомный заяц»
4	С ленточкой	Построение в колонну	Ходьба с	Ходьба по	Прыжки (с		Метание в горизонтальную цель (с	«Птички и

		по три	высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью	гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы)	высоты 20-25см)		расстояния 2-2,5м)правой и левой рукой	кошка»
--	--	--------	--	---	-----------------	--	--	--------

**Февраль**

1	С мячом	Перестроение колонну по два	Ходьба вдоль границ зала. Бег мелким и широким шагом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2-3м)	Ползание змейкой	Метание в вертикальную цель	«Перелёт птиц»
2	С кубиком	Построение в колонну по одному	Обычная ходьба. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью		Прыжки: ноги вместе, ноги врозь	Ползание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком вперед	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Найди себе пару»
3	С палкой	Построение в колонну по три	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м)	Ходьба с мешочком на голове	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно)	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м)	Игра «Сбей кеглю»	«У медведя во бору»
4	С обручем	Построение в круг	Ходьба высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки с поворотом кругом	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Метание в вертикальную цель	«Зайцы и волк»

**Март**

1	С флажками	Построение в колонну по два	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег на носочках		Прыжки короткой скакалкой	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком	Прокатывание мяча друг другу между предметами	«Позвони в погремушку»
2	Без предметов	Построение в колонну по три	Обычная ходьба. Бег змейкой	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки (с высоты 20-25см)		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками	«Подбрось-поймай»
3	С палкой	Повороты направо, налево, кругом	Ходьба с изменением	Перешагивание через набивной мяч	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь		Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м)	«Перелёт птиц»

			направления. Бег мелким и широким шагом.	(поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)				
4	С мячом.	Равнение ориентирам.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего	Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы)	Прыжки с короткой скакалкой	Ползание змейкой	«Подбрось-поймай».	«Самолёты».

#### Апрель

1	С ленточкой	Размыкание и смыкание	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1м)	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10см, поочередно через каждый	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы	«Лошадки»
2	С кеглей	Построение в колонну по два	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой	Перешагивание через предметы с разным положением рук	Прыжки с поворотом кругом		Метание в вертикальную цель	«Цветные автомобили»
3	Без предметов	Перестроение колонну по три	Ходьба вдоль границ зала. Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек.	Ходьба по верёвке	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно)	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м)	«У медведя во бору»
4	С кубиками	Повороты: направо, налево, кругом	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м)	«Птички и кошка»

#### Май

1	Без предметов	Построение в колонну по два	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево).	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей,	Прыжки в длину с места	Пролезание в обруч	Прокатывание обручей друг другу	«Пастух и стадо»
---	---------------	-----------------------------	--	---	------------------------	--------------------	---------------------------------	------------------

			Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек	положенных на расстоянии друг от друга)				
2	С мячом	Равнение ориентирам по	Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному		Прыжки с короткой скакалкой	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Ловля мяча, брошенного воспитателем	«Кто тише?»
3	С флажками	Построение в колонну по три	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего		Прыжки с поворотом кругом	Ползание между предметами	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Найди себе пару»
4	Без предметов	Построение в колонну по два	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой	Ходьба с мешочком на голове	Игра «Лиса в курятнике»	Игра «Котята и щенята»	«Сбей кеглю»	«Пастух и стадо»

### Старшая группа

Сентябрь								
№	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба.Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры
1	Без предметов	Построение в круг	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег на носочках	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча	Бросание мяча о землю и ловля его	«Уголки»
2	С мячом	Построение шеренгу в	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена	Ходьба по узенькой рейке	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой	Ползание на четвереньках змейкой.	Игра «Сбей мяч»	«Гуси-лебеди»
3	Без предметов	Повороты: направо, налево, кругом	Обычная ходьба. Бег парами	Ходьба по ребристой доске	Прыжки с короткой скакалкой	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Мышеловка»

4	С палкой	Построение колонну по одному	в	Ходьба перекатом пятки на носок. Бег змейкой	с	Ходьба по узенькой рейке	с	Прыжки продвижением вперёд (расстояние 2-3м)	с	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) толканием головой мяча.	с	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	«Сделай фигуру»
---	----------	------------------------------	---	--	---	--------------------------	---	--	---	--	---	---	-----------------

### Октябрь

1	Без предметов	Построение колонну по два	в	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин)	на	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи	по	Прыжки на двух, ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой	с	Ползание на животе подтягиванием руками	с	Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд)	«Караси и щука»
2	С кеглями	Построение колонну по трое	в	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег с высоким подниманием колена	на	Кружение парами, держась за руки	парами,	«Удочка»		Ползание между предметами в чередовании с ходьбой		Прокатывание набивных мячей	«Бездомный заяц»
3	С мячом	Построение колонну по одному	в	Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках	на	Ходьба по гимнастической скамейке приседанием на середине	по	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-4м)	с	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени	по	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель	«Хитрая лиса»
4	С малым мячом	Повороты: направо. Налево, кругом	направо, налево, кругом	Ходьба по прямой. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин)	по	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи	по	«С кочки на кочку»	на	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком		Прокатывание набивных мячей	«Гори, гори ясно»

### Ноябрь

1	С обручем	Размыкание, смыкание		Ходьба на носочках, руки за головой. Бег с одного края площадки на другой	на	Ходьба по гимнастической скамейке приседанием на середине	по	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см)	с	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени	по	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстоянии 5-6м)	«Ловишки»
2	С палкой	Построение колонну	в	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках				Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-4м)	с	Перелезание через несколько предметов	через	Метание предметов на дальность	«Мы весёлые ребята»

3	С флажками	Перестроение колонну по три	Ходьба вдоль границ зала	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках	Игра «Не оставайся на полу»	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз)	«Перебежки»
4	Без предметов	Построение в круг	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег в рассыпную	Ходьба по узенькой рейке	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см)	Игра «Кто скорее доберётся до флажка»	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м)	«Пустое место»

Декабрь

1	С обручем	Размыкание колонне вытянутые руки вперёд	Ходьба в приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом	Ходьба по гимнастической скамейке на носках	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)	Перелезание через несколько предметов подряд	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками	«Парный бег»
2	С кубиком	Перестроение колонну по три	Ходьба в колонне по двое. Бег в чередовании с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	Прыжки в длину с места (не менее 80см)	Пролезание в обруч разными способами	«Охотники и зайцы»	«Удочка»
3	С мячом	Равнение в затылок	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена	Ходьба по наклонной доске на носочках	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см)	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча	Прокатывание набивных мячей	«Кто быстрее?»
4	С обручем	Размыкание колонне вытянутые руки вперёд	Ходьба в колонне по двое. Бег в рассыпную	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)	Игра «Медведь и пчёлы»	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками	«Затейники»

Январь

1	С палкой	Повороты: направо, налево, кругом	Ходьба обычная, непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза)	Ходьба по наклонной доске на носочках	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место	Ползание на четвереньках в змейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	«Гуси-лебеди»
2	Без предметов	Равнение в затылок	Ходьба в колонне по трое.	Ходьба по гимнастической	Прыжки разными способами (ноги	Пролезание в обруч разными способами	Метание предметов на дальность	«Мы весёлые ребята»

			Бег с высоким подниманием бедра	скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове	скрестно, ноги врозь)			
3	С малым мячом	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение (1,5-2м) в медленном темпе	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	Прыжки через короткую скакалку		Игра «Брось флажок»	«Затейники»
4	Без предметов	Перестроение в круг	Ходьба в колонне по трое. Бег врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место		Перебрасывание мяча из одной руки в другую	«Мышеловка»

Февраль

1	С обручем	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (на 8-120м, 2-3 раза)	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега		Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Встречные перебежки»
2	Без предметов	Перестроение в три колонны.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м)		Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой		«Попади в обруч»	«Уголки»
3	С флажками	Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см).	Ползание через несколько предметов подряд	Метание предметов на дальность	«Ловишки»
4	Без предметов	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба на пятках. Бег в	Ходьба по наклонной доске на	Прыжки в длину с разбега		Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений	«Пронеси мяч, не задев

			колонне по двое	носочках			и построений	кеглию»
<b>Март</b>								
1	С мячом	Повороты кругом с переступанием	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м)	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками	Прыжки через короткую скакалку		Перебрасывание мяча из одной руки в другую	«Караси и щука»
2	С кольцом	Равнение в затыло	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см)		Метание предметов в цель	«Сделай фигуру»
3	Без предметов	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5сек)	Кружение парами, держась за руки	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь)	Пролезание в обруч разными способами	Прербрасывание мяча с отскоком от земли	«Хитрая лиса»
4	С мячом	Повороты кругом с переступанием	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м)	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками	Игра «Кто лучше прыгает?»		Игра «Мяч водящему»	«Ловишка»
<b>Апрель</b>								
1	С кеглей	Перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове)	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад		Метание предметов в цель	«Гуси-лебеди»
2	С кубиком	Построение в круг	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек)	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине)	Прыжки в длину с разбега		Отбивание мяча о землю (с продвижением вперёд на расстояние 5-6м)	«Бездомный заяц»
3	Без предметов	Повороты кругом	Ходьба от одного края зала	Ходьба по узенькой рейке	Прыжки в длину с места (не менее	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз	«Мы весёлые ребята»

			до другого. Бег по наклонной доске вверх и в них на носочках		80см)	толканием головой мяча	подряд)	
4	С обручем	Повороты кругом с переступанием	Обычная ходьба. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек)	Ходьба по наклонной доске	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени	Метание предметов в цель	«Пустое место»

### Май

1	С мячом	Построение колонну по одному	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями		Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Сделай фигуру»
2	Без предметов	Перестроение колонну по два	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад		Перебрасывание мяча различными способами	«Гори, гори ясно»
3	С обручем	Равнение в затылок	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10м)	Ходьба по наклонной доске боком		Перелезание через несколько предметов	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд	«Уголки»
4	С короткой скакалкой	Перестроение колонну по три	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами	«Встречные перебежки»

### Подготовительная группа

#### Сентябрь

№	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.
1	С малым мячом	Построение колонну по одному	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4)	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и	Перекатывание мяча разными способами.	«Совушка».

					раза чередовании ходьбой).	в с отталкиванием ногами.		
2	С мячом	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две	Ходьба набивным мешочком на спине. Бег на носочках	с Ходьба по гимнастической скамейке на перекатыванием перед собой мяча двумя руками	Прыжки поворотом с кругом	с Пролезание в обруч разными способами	Метание в горизонтальную цель.	«Перемени предмет»
3	С мячом	Построение в шеренгу	Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад		Перебрасывание мяча через сетку	«Ловишка, бери ленту»
4	На гимнастических скамейках	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в рассыпную	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой)	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	«Горелки»

### Октябрь

1	С рейкой или планкой, по 4-6 человек	Перестроение в колонну по двое	Ходьба набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях	с Ходьба по узенькой рейке прямо и боком	Игра «Лягушки и цыплята».	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.	«Жмурки»
2	На скамейках	Перестроение в колонну по трое	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком		Перебрасывание мяча через сетку	«Караси»

				скамейки				
3	С верёвкой	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег мелким и широким шагом	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад		«Кто назвал. Тот и ловит»	«Гори, гори ясно»
4	Без предметов	Равнение в затылок	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой)	Ползание под дугу несколькими способами подряд		«догони свою пару»

### Ноябрь

1	Со скакалкой.	Построение в колонну по одному	Ходьба с изменением направления. Бег на носочках	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки)	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком		«Кто самый меткий?»	«Быстро возьми. Быстро положи»
2	С обручем большого диаметра, по 4 чел	Повороты направо, налево, кругом	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Непрерывный бег (в течение 2-3мин)	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый)	«Перелёт птиц»	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками	«Кто скорее докатит обруч до флажка»
3	Без предметов	Размыкание и смыкание	Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд	Метание на дальность левой и правой рукой	«Совушка»
4	С мячом	Перестроение в колонну по три	Бег в чередовании с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки)	Игра «Лягушата и цыплята»		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками	«Коршун и наседка»

Декабрь								
1	С обручем	Построение в шеренгу	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным стиганием ног назад	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Прыжки вверх из глубокого приседа	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?».	«Ловишка, бери ленту»
2	Без предметов	Построение в колонну по двое	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег на носочках		Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый)	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	Метание на дальность левой и правой рукой	«Жмурки»
3	С верёвкой в обеих руках внизу	Перестроение из одного круга в несколько (2-3)	Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см)	Ползание под дугу несколькими способами подряд	Бросание и ловля мяча одной рукой	«Два Мороза»
4	Без предметов	Размыкание и смыкание	Ходьба змейкой. Бег обычный	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки	Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад		Перебрасывание мяча разными способами	«Бездомный заяц»
Январь								
1	С палкой	Перестроение в колонну по три	Ходьба змейкой. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет	Прыжки в длину с места	Ползание на четвереньках по бревну	Метания в цель из положения стоя на коленях	«Чьё звено скорее соберётся?»
2	С мячом	Перестроение из одного круга в несколько	Ходьба с поворотами. бег с высоким подниманием колена	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Прыжки вверх из глубокого приседа	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз)	«Ловишка, бери ленту»

3	С палкой	Построение колонну по четыре	в Ходьба с высоким подниманием колена. бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки на одной ноге через линию вправо и влево	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	Перебрасывание мяча через сетку	«Догони свою пару»
4	Без предметов	Построение колонну по одному	в Ходьба приставным шагом вперёд, назад. бег со сменой ведущего	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см)		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз)	«Краски»

**Февраль**

1	С мячом	Равнение колонне	в Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки в длину с разбега	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	«Совушка»
2	С лентой	Перестроение колонну по четыре	в Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки	Прыжки в длину с места	Подлезание под дугу разными способами	Метание в цель из положения стоя на коленях	«Гори, гори ясно»
3	С кеглями	Размыкание и смыкание приставным шагом	и Ходьба на пятках, руки за головой. Бег с высоким подниманием колена		Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд		Перебрасывание мячей	
4	Без предметов.	Перестроение из одного круга в несколько	в Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в чередовании с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в		Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	«Перемени предмет»

					чередовании с ходьбой)			
<b>Март</b>								
1	С обручем	Повороты направо, налево, кругом	Ходьба с разным положением рук. Бег со скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый)	Подлезание в обруч разными способами	Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях).	«Ловишка, бери ленту»
2	С лентами	Перестроение в колонну по три	Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо и влево	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4м)	«Краски»
3	С мешочком	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба в полуприседе Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой	Ходьба с набивным мешочком на спине	Прыжки в длину с разбега		Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом	«Бездомный заяц»
4	Без предметов	Размыкание и смыкание приставным шагом	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперёд		Метание на дальность правой и левой рукой	«Быстро возьми. Быстро положи».
<b>Апрель</b>								
1	Без предметов	Перестроение в колонну по одному	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10м)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки вверх из глубокого приседа		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	«Догони свою пару»
2	С лентами	Построение в шеренгу	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки с разбега (не менее 50см)	Подлезание под скакалкой несколькими	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).	«Горелки»

			с прыжками			способами (высота 30-50см)		
3	Со скакалкой	Построение в круг	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего	Ходьба по скамейке мешочком голове	Прыжки на одной ноге через верёвку (скакалку) вперёд и назад		Ведение мяча в разных направлениях	«Два Мороза»
4	С палкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на носочках. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по скамейке перешагиванием через ленточку.	Прыжки с разбега (не менее 50см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	«Жмурки»

### Май

1	Без предметов	Повороты направо, налево, кругом	Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с)	Ходьба по скамейке приседанием и поворотом кругом	Прыжки через длинную скакалку парами	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами	Метание в движущуюся цель	«Коршун и наседка»
2	С обручем	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течение 2-3мин.		Прыжки через большой обруч (как через скакалку)	Подлезание в обруч разными способами	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Чьё звено скорее соберётся?»
3	С мячом	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперёд. Челночный бег (3-5 раз по 10м)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках	Прыжки через длинную скакалку парами		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно.	
4	Без предметов	Перестроение в колонну по четыре	Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с)	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Прыжки через большой обруч (как через скакалку)		Метание в движущуюся цель	«Быстро возьми. Быстро положи»

## 2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников при реализации ОО «Физическое развитие» Формы сотрудничества с семьей

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

*Основные формы взаимодействия с семьей.*

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов.

### Формы взаимодействия с семьями воспитанников

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
- Зоны физической активности,
- Закаливающие процедуры,
- Оздоровительные мероприятия и т.п.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
- Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
- Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
- Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода

стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д.с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.

- Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей.
- Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
- Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

### План работы с родителями

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно - оздоровительному направлению на групповых собраниях
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Консультация: «Гимнастика и зарядка дома»
Декабрь	Консультация: «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Спорт - это здоровье, сила, красота, смех».
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой)
Февраль	Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация: «Как провести выходной день с пользой». Деловая игра для родителей: «Здоровье в наших руках».
Апрель	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Режим двигательной активности

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Учебные занятия в режиме дня</b>					
1.1. ООД по физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.				
1.2. ДПОУ «Крепыш»	-	15	20	25	30
	1 раз в неделю для детей спортивно одаренных детей				
1.3. Спортивная секция «Здоровячок»	-	15	20	25	30
	1 раз в неделю для детей физически ослабленных детей				
<b>2. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>					
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.				
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Ежедневно.				
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.				
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.				
Подвижные игры и физич. упражнения в группе.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре				
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
	Ежедневно, во время вечерней прогулки.				
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.)				
2.7. Оздоровительный бег.				5-7 мин.	8-10 мин.
	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)				
<b>3. Активный отдых</b>					
3.1. Целевые прогулки.		10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
	Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.				
3.2. Физкультурно-спортивные праздники.		15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.
	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.				
3.3. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1 раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.				
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.				
<b>4. Коррекционные занятия</b>					
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии		10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.

### 3.2 Расписание физкультурных занятий на 2020 – 2021 учебный год

	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
<b>09.15-09.40</b>					
<b>09.40-10.10</b>					
<b>10.10-10.40</b>					
<b>11.10-11.40</b>  <b>(на воздухе)</b>					
<b>15.00-15.20</b>					
<b>15.20-15.40</b>					
<b>15.40-16.00</b>					

### 3.3 Условия реализации рабочей программы

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

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

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

#### **Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

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

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
  - Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
  - Скамейки – 6 шт.
  - Гимнастические стенки – 2 шт.
  - Мешочки для метания 200 - 400 г – 20 шт.
  - Флажки разноцветные – 60 шт.
  - Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
  - Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
  - Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 6 шт.
  - Мяч футбол для гимнастики – 8 шт.
  - Мяч футбольный – 2 шт, Мяч баскетбольный – 6 шт.
  - Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
  - Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
  - Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 2 5 шт.
  - Батут – 1 шт.
  - Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.
- Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
  - Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт

## 3.4 Методическое обеспечение

№	Перечень используемой литературы (автор, название, место издания, год)
1	Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И. Пензулаева. « Мозаика-синтез» 2012 г.
2	Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И. Пензулаева. « Мозаика-синтез» 2012 г.
3	Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной группе). Л.И. Пензулаева. « Мозаика-синтез» 2012 г.
4	Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений) Т. Е. Харченко 2009 г. « Детство- пресс»
5	Азбука физкультминуток для дошкольников . В. И. Ковалько. «Вако», Москва, 2005г.
6	Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Е. А. Сочеванова. « Детство - пресс», Санкт- Петербург, 2006 г.
7	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. « Детство - пресс» , Санкт- Петербург,
8	2013 г.
9	Веселая физкультура для детей и их родителей. О. Б. Казина. « Академия развития», Ярославль, 2005 г.
10	Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5- 7 лет. Е. Н. Вареник. «Творческий центр», Москва, 2006 г.
11	Физкультурная минутка. Е. А: Каралашвили. « Творческий центр», Москва, 2001 г.
12	Спортивные праздники и развлечения, под ред. В. Я. Лысовой. «Аркти», Москва ,2000г.
13	Спортивные праздники и развлечения в детском саду. З. Ф. Аксенова. « Творческий центр», Москва, 2003г.